

Folli.  
372.879.6  
2

AAA-86

MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACION  
Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación



**PROGRAMAS  
DE  
EDUCACION FISICA  
PARA LOS  
ESTABLECIMIENTOS  
DE  
ENSEÑANZA MEDIA**

BIBLIOTECA	
Fecha	30/10/80
Responsable	AR
Interviu	y

011 486
SIG 1011 372.879,6
2

# PROGRAMAS DE EDUCACION FISICA

E. 1 10858

BUENOS AIRES - REPUBLICA ARGENTINA

CENTRO NACIONAL  
DE DOCUMENTACION E INFORMACION DEPORTIVA  
Buenos Aires

Buenos Aires, 18 de mayo de 1960.

Señor Ministro:

El Decreto Nº 5.817 del 12 de setiembre de 1958, creando esta Dirección General, consigna entre las funciones de este organismo, las de "dirigir, ejecutar e inspeccionar la Educación Física de los establecimientos de enseñanza media".

El Decreto Nº 640/59, al ampliar a tres horas semanales el dictado de la asignatura, permite una mayor y eficiente distribución horaria en todos los ciclos de las escuelas de enseñanza media y habiéndose reglamentado la promoción de la asignatura, hace imprescindible el determinar las exigencias mínimas correspondientes a cada curso, a fin de dar homogeneidad a la enseñanza de la especialidad en dicho ciclo.

Atento a ello el suscripto solicita de V. E. se expida Resolución Ministerial que designe una comisión especial redactora de los programas de la materia, la que estaría integrada por Inspectores de ese organismo, de reconocida idoneidad para el cometido previsto.

Dicha comisión, que estará integrada por los Inspectores: señorita ANGELA CRISTOBAL, señora ANA ELVIRA LAMAS de CORRADI, señor ASCENCIO ALTUNA, doctor HUMBERTO GILABERT, señor MIGUEL ANGEL DE VITA y señor ALFREDO J. LOUGHLIN, deberá redactar un programa sintético mínimo en el que se expondrán, en forma graduada, los fines particulares de la enseñanza de la especialidad y los medios a emplearse para satisfacer las necesidades formativas de los adolescentes (niñas y varones), adecuándolo a los distintos ambientes y zonas del país, de modo que se legitime la inclusión de una gran variedad de agentes y formas de trabajo en los planes de los establecimientos.

Acompañando el respectivo proyecto de Resolución Ministerial, hago propicia la oportunidad para reiterar a V. E. las expresiones de mi distinguida consideración.

RAMON C. MUROS  
Director General de Educación Física

A. S. E. el señor Ministro de Educación y Justicia  
Dr. LUIS R. MACKAY

S/ D.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y JUSTICIA  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA  
Buenos Aires, 18 de Mayo de 1960

Buenos Aires, 19 de mayo de 1960.

**VISTO:** El Decreto Nº 5.817 del 12 de setiembre de 1958, creando en este Ministerio la Dirección General de Educación Física, consigna entre sus funciones la de "dirigir", ejecutar e inspeccionar la Educación Física de los establecimientos de enseñanza media";

El Decreto Nº 640/59, al ampliar a tres horas semanales el dictado de la asignatura, permite una mayor y eficiente distribución horaria en todos los ciclos de la enseñanza media;

Que la reglamentación de la provisión de la asignatura hace imprescindible determinar las exigencias mínimas correspondientes a cada curso, a fin de dar homogeneidad a la enseñanza en dicho ciclo; y

**CONSIDERANDO:** La conveniencia de designar una comisión especial integrada por Inspectores de Educación Física que será la encargada de redactar un programa mínimo sintético que exponga en forma graduada los fines de la enseñanza de la especialidad y los medios a emplearse para satisfacer las necesidades formativas de los adolescentes (niñas y varones);

Que deberán preverse las posibilidades y necesidades de los distintos ambientes y zonas del país de modo de legitimar la inclusión de una gran variedad de agentes y formas de trabajo en los planes de los establecimientos, de modo tal que constituya la base sobre la cual cada establecimiento formulará su propio "Programa general" y con adaptaciones lógicas el "programa particular" analítico para cada grupo de alumnos;

Que para el ciclo del Magisterio deberá prepararse un programa de tipo especial que contemple la preparación profesional del alumno-maestro en la asignatura y las actividades dirigidas a su formación física;

Que el programa resultante deberá constar de una ordenada numeración de los objetivos (fundamentales de la educación física de los adolescentes, objetivos a alcanzar al término del Ciclo Básico y objetivos a conseguir al término de la enseñanza media); de las actividades a organizarse; agentes de la educación física a emplearse (gimnasia, deporte, juego, danza, natación, atletismo, etc.), como así también la discriminación de las actividades y agentes obligatorios y facultativos y el contenido de la enseñanza de cada agente;

Que es conveniente que dicho trabajo contenga indicaciones técnicas

y didácticas para el desarrollo de la asignatura, y tests a utilizarse para determinar el progreso del alumno;

Por todo lo expuesto y atento a lo aconsejado al respecto por la Dirección General de Educación Física.

*El Ministro de Educación y Justicia*

**RESUELVE:**

1º — Designar a los Inspectores de Educación Física, señores ANGELO CRISTOBAL, ANA ELVIRA LAMAS de CORRADI, ASCENCIO HORACIO ALTUNA, HUMBERTO RICARDO GILABERT, MIGUEL ANGEL DE VITA y ALFREDO J. LOUGHLIN, para que constituidos en comisión se aboquen a la preparación de los programas de Educación Física, conforme lo establecido en los considerandos que anteceden.

2º — La Comisión Especial establecida en el Art. 1º de la presente Resolución deberá constituirse de inmediato y expedirse dentro de un plazo de sesenta (60) días a partir de la fecha de su constitución.

3º — Autorizar la impresión de hasta siete mil (7.000) ejemplares de los programas de Educación Física que oportunamente se aprueben en base al dictamen producido por la Comisión constituida por el punto 1º.

4º — Comuníquese, anótese, dése al Boletín de Comunicaciones del Ministerio y fecho, archívese.

**RESOLUCIÓN Nº 4798**

**LUIS R. MAC'KAY**

Ministro de Educación y Justicia

Buenos Aires, 5 de julio de 1960.

Señor Ministro:

Por Resolución Ministerial Nº 4.798 de fecha 19 de mayo próximo pasado, se constituyó la Comisión Especial redactora de los programas de Educación Física.

Entiende el suscrito que a fin de propender a un mejor cometido de las funciones inherentes a la misma, se hace necesario designar un Inspector que asuma su presidencia. A tal fin eleva el respectivo proyecto de Resolución Ministerial, a consideración de V. E., sugiriendo el nombre del Inspector a cargo del Departamento Inspección de este organismo, señor RUBEN F. PEREZ MADRID.

Salúdale con las expresiones de su consideración más distinguida.

**RAMON C. MUROS**

Director General de  
Educación Física

A. S. E. el señor Ministro de Educación y Justicia

Dr. **LUIS R. MAC'KAY**

S / D

Buenos Aires, 3 de agosto de 1960

**VISTO:** La Resolución Ministerial Nº 4.798 del 19 de mayo de 1960 por la cual se constituye una Comisión Especial redactora de los programas de Educación Física, y

**CONSIDERANDO:** Que a fin de propender a un mejor cometido de las funciones inherentes a la citada comisión se hace necesaria la designación de un Inspector que asuma la presidencia de la misma;

Por ello, y de acuerdo con lo aconsejado por la Dirección General de Educación Física,

*El Ministro de Educación y Justicia*

**RESUELVE:**

1º — Designar al Inspector de la Dirección General de Educación Física, don RUBEN FACUNDO PEREZ MADRID, Presidente de la Comisión Especial redactora de los programas de Educación Física, constituida por Resolución Ministerial Nº 4.798 del 19 de mayo de 1960.

2º — Comuníquese, anótese, dése al Boletín de Comunicaciones del Ministerio y, cumplido, archívese.

**LUIS R. MAC'KAY**

Ministro de Educación y Justicia

**RESOLUCION Nº 5162**

Buenos Aires, 21 de marzo de 1961.

**VISTO:** El proyecto de programa de educación física preparado por la Comisión Especial designada por Resoluciones Ministeriales Nros. 4.798 y 5.162/60; atento a que el mismo responde a las instrucciones que a tal efecto se impartieron a la citada comisión; y a lo aconsejado por la Dirección General de Educación Física:

*El Ministro de Educación y Justicia*

**RESUELVE:**

1º — Apruébase el programa de educación física para los establecimientos de enseñanza media dependientes de esta Secretaría de Estado, elaborado por la Comisión Especial designada por Resoluciones Ministeriales Nros. 4.798 y 5.162/60 y elevado por la Dirección General de Educación Física, el cual corre adjunto a la presente Resolución.

2º — El programa de referencia se implantará progresivamente desde el año lectivo de 1961 según las previsiones que sobre el particular se hacen en su texto.

3º — Por el Servicio de Planeamiento Integral de la Educación se efectuarán los estudios y evaluaciones pertinentes y propondrán los reajustes necesarios tendientes a adecuar el presente programa a las nuevas estructuras de la escuela media.

4º — Imprimir hasta siete mil (7.000) ejemplares del programa aprobado precedentemente.

5º — Comuníquese, anótese, dése al Boletín de Comunicaciones del Ministerio y archívese.

**LUIS R. MAC'KAY**

Ministro de Educación y Justicia

**RESOLUCION Nº 230**

Buenos Aires, 4 de enero de 1961.

Señor Director General de Educación Física

Profesor D. RAMON C. MUROS

S/D.

Nos es grato dirigirnos al Señor Director General, y por su intermedio a S. E. el Señor Ministro de Educación y Justicia, elevandó a su alta consideración un programa de educación física para la enseñanza media, según se nos encomendara por Resoluciones Ministeriales Nros. 4.798/60 y 5.162/60 recaídas en los expedientes Nros. 83.335/60 y 106.748/60, respectivamente.

En relación con el programa proyectado, la Comisión estima oportuno señalar:

1. — La gran diversidad de situaciones en que se encuentran los establecimientos de enseñanza, y la disparidad de sus recursos y medios —factores determinantes para el cumplimiento de ciertas actividades— obliga a presentar un programa de naturaleza diferente a los de las demás disciplinas escolares. Así es como señala mínimos a realizar y no fija taxativamente todo lo que debe enseñarse, sino condicionándolo siempre a las posibilidades del establecimiento, pero al mismo tiempo, expone una amplia gama de actividades y agentes de la educación física juvenil indicados para alcanzar los objetivos que en este trabajo se determinan.

2. — Algunas de las previsiones y normas que contiene este programa encuentran un obstáculo —a veces insalvable— para su aplicación frente a la actual estructura y el ordenamiento administrativo y pedagógico de la escuela media. Actividades como los entrenamientos deportivos y gimnásticos, los campamentos de verano e invierno, las marchas largas, los torneos y competencias deportivas internas y externas, etc., deben formar parte de un programa completo de educación física, dejando ya de ser actividades "complementarias" o aconsejables.

Pero su realización no es posible dentro de las "horas" de clase para

las que cada profesor está designado y rentado, a menos que éste deje de cumplir el horario regular de clases.

Con todo, la Comisión ha entendido que todas esas actividades deben integrar el programa obligatoriamente, aunque ello signifique para las autoridades competentes la urgencia de un estudio y reforma del sistema actual para adecuarlo a las necesidades impostergables de la enseñanza, no sólo de esta especialidad, sino también de todas las disciplinas educativas.

En principio pueden formularse las siguientes sugerencias para obviar las dificultades señaladas: la asignación de un tiempo considerablemente mayor a la educación física del alumno, tendiente a equilibrar el que se destina a la formación intelectual; y la transformación del actual régimen de designación del profesorado en otro por el que se determine la cantidad de tiempo que el docente deberá atender al alumno en actividades académicas, actividades para-académicas, complementarias de la cátedra, trabajos prácticos o de aplicación, estudio guiado, etc.

La carencia general de locales e instalaciones adecuadas para las actividades de educación física y del material didáctico necesario, sumió en continua preocupación y duda a los miembros de la Comisión toda vez que, al incorporar una norma o previsión en el programa, se consideraba su real efectividad. La escasez de recursos económicos, muchas veces pareja con la imprevisión de quienes en cada caso intervinieron en la instalación de la casi totalidad de los establecimientos educacionales, ha hecho que todo un aspecto de la educación, cual es el de la educación física, quedara condicionado a la posibilidad de encontrar comprensión y apoyo en las instituciones deportivas del país que, a raíz de ello, vienen cediendo sus instalaciones, con lo que se ha atenuado en parte la indigencia de las escuelas a este respecto. No obstante ello, dichas instalaciones resultan pocas veces apropiadas y en otras, contraproducentes por la carencia del clima educativo indispensable en toda labor docente.

Se impone, sobre el particular, la necesidad de adoptar una política que conduzca a que cada establecimiento tenga asegurados los locales, instalaciones y materiales que necesita para su población escolar, so pena de que, por la causa apuntada, la educación física que imparten muchos institutos de enseñanza media siga siendo incompleta. La Comisión estima que esta necesidad compromete tanto a la Superioridad cuanto al personal de los establecimientos y a la comunidad que se beneficia con la eficiencia de la labor escolar, mereciendo señalarse las realizaciones de varias poblaciones del interior del país, que mediante la concurrencia del esfuerzo oficial y del privado, han resuelto estas necesidades fundando "centros de educación física" de los que se sirven todos los establecimientos de la ciudad.

3. — En los establecimientos de enseñanza media se realiza —y deberá seguir realizándose aún por un tiempo que no puede preverse —una edu-

cación física de nivel inferior al que les corresponde, como consecuencia de una insuficiente educación física del niño en la escuela primaria. Así es como la escuela media debe proponerse objetivos que debieron ser alcanzados en la infancia del educando; y al hacerlo no puede abrigar la esperanza de lograrlos plenamente ya que muchas de las aptitudes, cualidades, experiencias, vivencias, etc., que no se desarrollaron en los primeros años, difícilmente podrán alcanzarse en el futuro y de lograrlo, lo será en forma menguada.

4. — Muchas de las previsiones que se hacen en este programa suponen la existencia real de un Departamento de Educación Física en cada establecimiento, constituido en verdadero equipo de trabajo, con la jefatura de un profesor en ejercicio de funciones de fiscalización, asesoramiento y conducción del grupo de colegas de la especialidad, sin perjuicio de su debida subordinación a la autoridad escolar. Una de las virtudes profesionales de ese profesor deberá ser, sin duda, su capacidad para suscitar y orientar la discusión y estudio de los problemas técnico-pedagógicos en el seno del Departamento, siendo necesario para ello, la provisión efectiva en cada establecimiento del cargo rentado de Jefe del Departamento de Educación Física, como lo establece el Estatuto del Docente.

5. — Por cuerda separada se eleva una serie de programas analíticos para la enseñanza y empleo de los distintos agentes de la educación física, ricos en indicaciones metodológicas, que no pueden incorporarse a este programa dado su carácter sintético, y que esta Comisión aconseja sean publicados como material técnico complementario del programa oficial.

Corresponde expresar que para la elaboración de este trabajo, la Comisión promovió una consulta —que se concretó en la Circular Nº 9/960 de la Dirección General de Educación Física— dirigida a los Rectores y Directores de todos los establecimientos oficiales de enseñanza media y por su intermedio a los respectivos profesores de educación física, solicitándoles la presentación de las sugerencias que todos ellos estimaran valiosas para la elaboración de un programa oficial. De este modo se recibieron veinticinco iniciativas que la Comisión consideró en momento oportuno.

Asimismo, acerca de aspectos parciales del trabajo, se solicitó el asesoramiento de numerosos profesores de reconocida idoneidad. Con este motivo la Comisión expresa su reconocimiento a la valiosa colaboración prestada por los profesores siguientes: Beatriz Marty, Martha Vassallo, Angélica Rolandelli, Pedro J. Harán y Alberto Dallo, por su contribución en materia de gimnasia; José C. Costanzo, Luis Lentini y Helga Walmer del Holze, en basquetbol; Ernesto Costa, Alberto Vera, Luis Rizzi y Leandro Madueño, en softbol; José S. Zorzenón, en fútbol; Jonatán Pardías, en atletismo; Raúl L. Segura, Marta Barbaccia de Sanz, Juan S. Fiore y Francisco Nemeth, en natación; Néilda Palmaz, Susana Villá y Eida Suptal, en pelota al cesto; Juan C. Cutrera y Oscar Saccheri, en rugby; Fanny

J. E. de Kedingy y Ana Villar, en hockey; César Gallardo, Juan L. Botta y Susana Villa, en voleibol; Luis J. Médici, en danzas folklóricas; Eugenia Peretto de Piacenza, Esther Lucía Ballester e Hilda Samar, sobre preparación profesional en educación física en las escuelas normales.

Los programas parciales aportados por los distintos grupos de profesores citados, sufrieron modificaciones de forma que la Comisión estimó necesarias para asegurar la mayor uniformidad posible en su presentación.

Dejando a su consideración la labor realizada, hacemos presente nuestro agradecimiento por el honor que se nos dispensara al encomendarnos tan delicada misión y nos reiteramos de Usted con la mayor consideración y respeto.

Angela Cristóbal  
Ascencio H. Altuna  
Humberto R. Gilabert

Rubén F. Pérez Madrid  
Ana E. Lamas de Corradi  
Miguel Angel De Vita

## PROGRAMA DE EDUCACION FISICA PARA LOS ESTABLECIMIENTOS DE ENSEÑANZA MEDIA

### OBJETO DEL PROGRAMA

La formulación de un programa oficial de Educación Física tiene por finalidad:

- Sistematizar la educación física en la enseñanza media asegurando su necesaria unidad y coherencia;
- Establecer la unidad, continuidad y progresión de la acción educativa en los mismos alumnos a través de la diversidad de maestros;
- Asegurar la más provechosa inversión de los esfuerzos de los profesores;
- Establecer los vínculos de la educación física con las demás disciplinas escolares en lo que hace a la formación integral del educando, señalando los puntos de acción concurrente, a fin de asegurar la unidad de la educación;
- Hacer efectivo el cumplimiento de un mínimo de contenidos compuesto por agentes y actividades universalmente valederos y de realización práctica posible; y
- Determinar claramente las responsabilidades de los Departamentos de Educación Física y de cada profesor y facilitar la evaluación de la tarea cumplida por cada uno de ellos.

### EL PROGRAMA OFICIAL

Este programa procura establecer, por sobre todo, una unidad de propósitos, indicando, además, los medios que se estiman más aptos para concretarlos. No es, por lo mismo, un programa rígido. Con ello se atiende a dos razones fundamentales: por una parte, a la imposibilidad de dictar un programa único e inflexible para todos los establecimientos de enseñanza media del país; por

otra, al concepto de que la uniformidad no constituye un ideal pedagógico.

Queda a los establecimientos un margen de libertad para la estructuración del programa que llevarán a la práctica, libertad que surge de la naturaleza misma de la materia de que se trata y de las situaciones particulares de la escuela, lo que supone la asunción de una correlativa responsabilidad por parte de los departamentos de educación física, organismos que deberán abocarse a esta tarea.

Las escuelas incorporarán a sus programas determinados medios aquí indicados, pudiendo excluir algunos o agregar otros, pero el criterio que en todos los casos se aplique deberá estar suficientemente sustentado en razones evidentes o en los resultados de investigaciones formalmente realizadas, dejándose expresa constancia de todo ello en las actas de las reuniones del Departamento.

Sin perjuicio de lo dicho, el empleo de los agentes indicados por este programa será exigido por la Superioridad cuando, a su juicio, las situaciones o circunstancias lo hagan posible. Así se entenderá cuando se disponga de locales e instalaciones adecuadas, se cuente con el material didáctico necesario o cuando exista la posibilidad de obtenerlos de alguna manera. De igual modo se tendrán en cuenta las condiciones climáticas favorables, la cantidad adecuada de alumnos en los grupos de que se trate y las demandas del medio social.

La educación física escolar debe alcanzar los objetivos señalados en este programa en el más alto grado que lo permitan las posibilidades del establecimiento.

### EL PROGRAMA DEL ESTABLECIMIENTO

El programa oficial debe ser desarrollado analíticamente por el Departamento de Educación Física del establecimiento. Para ello, todos los miembros de ese organismo (el Rector, el Jefe del mismo y los profesores), durante las reuniones que se celebren a ese efecto, aportarán su opinión para formar un criterio común

sobre cada aspecto del trabajo. El programa que la autoridad escolar apruebe se cumplirá dejando de lado los criterios personales que pudieran afectar la unidad, continuidad y gradación establecidas en su redacción.

Se tendrá presente que el programa debe aplicarse durante un período mínimo correspondiente a una promoción escolar, es decir, durante cuatro, cinco o seis años, según el plan de estudio en vigencia en el establecimiento. Toda modificación posterior que afecte la continuidad y progresión de la enseñanza, deberá ser proyectada únicamente para ser aplicada a una nueva promoción, o sea a los alumnos que vayan a iniciar la enseñanza media. De esta norma sólo se exceptuarán las modificaciones que obedezcan a razones de fuerza mayor, como puede ser la carencia de determinadas instalaciones, sobreviniente a la puesta en vigencia del programa.

Para la elaboración del programa del establecimiento se aconseja el siguiente proceso:

1º — Determinar los agentes <sup>(1)</sup> de la educación física que se emplearán en las distintas etapas de la enseñanza, luego de considerar:

- los objetivos prescriptos por el programa oficial;
- los objetivos que se estime necesario agregar, de acuerdo con las particulares necesidades de los alumnos del establecimiento;
- la disponibilidad de locales e instalaciones;
- la eficacia relativa de los distintos agentes para la obtención de los objetivos propuestos.

2º — Determinar los distintos tipos de sesiones de educación física que se organizarán (Véase pág. 21).

3º — Establecer la cantidad de "cursos" que comprenderá la enseñanza de cada agente desde el primero hasta el último año de estudios del alumno. (Véase pág. 21).

4º — Desarrollar analíticamente cada uno de esos "cursos"

(1) Tratándose del deporte, indicar cada uno en particular.

tomando como base los que se incluyen en este programa en forma sintética.

5º — Redactar el programa analítico para cada año de estudios con el material resultante de los pasos anteriores de este proceso.

La reunión ordenada de los programas de los distintos años de estudios constituirá el *programa de educación física del establecimiento*.

Ese programa debe ser totalmente realizable. Al ponerse en práctica deberá resultar ostensible el progreso del aprendizaje del alumno y el perfeccionamiento gradual de sus cualidades físicas, psíquicas, morales, etc., lo que se apreciará al compararse grupos de años de estudios consecutivos.

Para que esos progresos sean auténticos deberán fundarse en avances bien consolidados a través de períodos de trabajo suficientemente intensos para cada aspecto de la enseñanza.

La repetición de determinados aspectos de la enseñanza en el programa de distintos años de estudios estará justificada exclusivamente por la necesidad de apoyarse en lo ya aprendido o adquirido para el desarrollo de nuevas fases de la enseñanza.

El programa del establecimiento cobrará estado oficial a partir del momento en que el Rector asiente su "Vº Bº" en el proyecto que se elabore en el Departamento de Educación Física.

Al finalizar cada término lectivo, el Departamento de Educación Física deberá reunirse tantas veces como sea necesario para considerar el desarrollo de los programas de todos los grupos y hacer los reajustes que sean menester para asegurar el cumplimiento de los objetivos que se desean alcanzar al término del año escolar. En la última reunión del año efectuará un balance de lo realizado en todo el establecimiento y preverá las necesidades futuras para dar cumplimiento al programa que cada grupo deberá desarrollar en el año siguiente.

De toda modificación o reajuste practicado al programa del establecimiento en cualquiera de sus cursos o grupos, se dejará constancia en el libro de actas del instituto con los fundamentos que lo motiven en cada caso, indicándose también en qué oportu-

nidad se incluirán los aspectos de la enseñanza que se hubieren postergado.

## IMPLANTACION PROGRESIVA DEL NUEVO PROGRAMA

La aplicación del programa que resulte del cumplimiento de estas instrucciones se hará en forma progresiva a partir de 1961. Los programas que se encuentran actualmente en vigencia para los alumnos de segundo año y años superiores, deberán ser modificados, procurando una aproximación a los criterios y exigencias que en este programa oficial se enuncian.

### OBJETIVOS

Toda acción educativa debe estar guiada por un fin preciso y claro, porque sin esta condición no existe educación propiamente dicha.

Al formular el programa, como asimismo durante su aplicación en la práctica, el profesor deberá partir de la consideración de los objetivos últimos y los inmediatos de toda su labor y de cada uno de sus aspectos. Con ese fin se establecen aquí los objetivos de la educación física en la enseñanza media para todos los establecimientos del país.

Es oportuno advertir que aún los objetivos que se aprecian en el ser físico del educando no se obtienen sólo por la acción de mecanismos puramente físicos. Toda acción humana es siempre compleja, y de su realización participa, en proporciones variables, tanto el ser físico como el ser psico-espiritual.

Con todo, cada disciplina educativa actúa con preponderancia desde o sobre uno de esos campos del ser.

Tanto los objetivos generales de la educación física, como los que se determinen para cada año o curso escolar, deben ser propuestos al alumno de tal modo que susciten su deliberada adhesión.

En el cuadro siguiente se ha adoptado una clasificación convencional de los objetivos de la educación que deben ser alcanzados por la educación física, sin que escape a sus autores que todo intento de este tipo tropieza con las dificultades que impone la indisoluble unidad de la educación.

**Objetivos a alcanzarse preponderantemente por la acción de la Educación Física**

**EN EL CICLO BASICO**

ENUNCIACION SINTETICA	ENUNCIACION ANALITICA
-----------------------	-----------------------

**FORMACION CORPORAL**

-9|-

- Restablecer la armonía corporal (estática y dinámica), cuya ruptura se iniciara con la pubertad, y compensar los daños provocados por la sedentariedad escolar y los hábitos de la vida moderna.
- Mejorar la postura.

- Aumentar la tonicidad muscular, contrarrestando la predisposición al hábito asténico.
- Tonificar la musculatura dorsal y elongar los músculos pectorales, contrarrestando la predisposición al dorso curso juvenil.
- Tonificar la pared abdominal (rectos y oblicuos), como factor postural y como punto de partida en una acción contra la generalizada insuficiencia respiratoria.
- Tonificar los músculos extensores-rotadores de la pelvis hacia adelante, y elongar los sacrolumbares, contrarrestando la predisposición a la ensilladura lumbar.
- Desarrollar la fuerza muscular general.

**PERFORMANCE**

- Aumentar la capacidad de coordinación neuro-muscular. (Perfeccionar la psico-motricidad).
- Aumentar la capacidad motora y perfeccionar la adaptación a la situación creada por el rápido crecimiento en largo.
- Aumentar la eficiencia física (potencia de función, capacidad técnica, capacidad de esfuerzo, economía de movimiento y de esfuerzo).

- Perfeccionar acciones y destrezas naturales: caminar y trotar naturalmente; correr con velocidad; cambiar rápidamente de dirección y esquivar durante la carrera; perseguir y huir; saltar en largo, en alto, en profundidad y por sobre obstáculos; volteos, caer y rodar; equilibrio; trepar, suspenderse, balancearse y desplazarse en suspensión; cuadrupedia; manejar, manipular cuerpos livianos (fundamentalmente pelotas de distintos tamaños y pesos): arrojar, recibir, pasar, rechazar, golpear y botar; empujar, arrastrar, levantar, cargar y transportar cuerpos pesados; luehar. Para las niñas, además, manejo de cuerdas y aros.
- Adquirir y desarrollar las destrezas técnicas (gimnásticas, atléticas y deportivas). Iniciación atlética y deportiva.

**RENDIMIENTO O**

(Al término del Ciclo Básico, el alumno deberá haber alcanzado el dominio de los fundamentos de un deporte, por lo menos).

- Adquisición y perfeccionamiento de destrezas, experiencias y vivencias físicas.
- Capacidad técnica elemental (gimnástica, atlética y deportiva).
- Aumentar la capacidad de acción física.

- Alcanzar el grado máximo posible en fuerza, velocidad, instantaneidad, agilidad, flexibilidad y resistencia.
- Desarrollar la capacidad de realizar progresivamente esfuerzos moderados sostenidos.
- Aumentar la resistencia a la sofocación (excitación funcional suficiente tendiente a recuperar la sinergia cardio-pulmonar).
- Aumentar la movilidad articular de la cintura escapular y de la columna dorsal.
- Aumentar la elasticidad y la capacidad de la caja torácica para una mejor función respiratoria.

**EDUCACION DEL MOVIMIENTO**

-7|-

- Desarrollar la capacidad de hallar placer en el movimiento.
- Desarrollar la capacidad y el sentido del ritmo.
- Perfeccionamiento de la salud.
- Favorecer la diferenciación sexual.

- Desarrollar la habilidad de realizar el movimiento y las estructuras de movimientos con precisión en tiempo y espacio ("timing").
- Al término del Ciclo Básico, las niñas deberán llegar a la obtención del ritmo "natural", personal (el ritmo más adecuado a las condiciones mecánicas individuales de los segmentos en juego en cada ejercicio), superando el ritmo "métrico" o mecánico, impuesto por la profesora o la música.
- Desarrollar el sentido kinestésico.
- Iniciar al educando en la práctica de la relajación muscular consciente. Evitar los excesos de tensión en la realización de ejercicios gimnásticos y deportivos.
- Continuar y acentuar las características propias de cada sexo, mediante la práctica de actividades diferenciadas suficientemente por su contenido y forma de realización.

**Objetivos a alcanzarse por la acción concurrente de la Educ. Física y otras Disciplinas y Medios Educativos (1)**

**EN AMBOS CICLOS**

- Cimentar la noción de que, siendo el espíritu la instancia más valiosa del hombre, la educación física cobra su más alto sentido cuando se realiza en función del perfeccionamiento espiritual, ya que las perfecciones psico-somáticas deben ayudar al espíritu a cumplir mejor los ideales superiores.
- Preparar al adolescente para la auto-formulación de una escala jerárquica de valores.
- Proporcionar al adolescente una imagen ideal del hombre, para que, contemplándose anticipadamente, se elija a sí mismo como el hombre singular que puede llegar a ser, ayudándole a formularse un plan de vida.
- Susitar en el educando la determinación de poner su voluntad al servicio de su propia formación, presentándole sugestivamente los objetivos de la educación física para que se formule propósitos que, en consonancia con esos objetivos, motiven su actividad.
- Vigorizar la voluntad como núcleo del carácter. (En la realización de ejercicios exigentes, con dificultades cada vez mayores; en la compañía y adversarios; en la aceptación de la crítica a la propia actuación y la del propio grupo; en el desarrollo del espíritu combativo, del coraje y la tenacidad; en el acatamiento de las reglas de juego y los fallos del árbitro; etc.).
- Control de los impulsos y su ordenamiento para la realización del ideal de vida propuesto. (Equilibrio emocional).
- Desarrollar el sentido de responsabilidad del alumno. (Como integrante de un equipo; como árbitro o auxiliar de control de actividades; como capitán de equipos o bandos; como co-responsable del mantenimiento y conservación de materiales deportivos; etc.).
- Satisfacer y encauzar el espíritu lúdico y la avidez de aventura.
- Desarrollar el concepto de que se juega y lucha con y no contra el adversario. Que a mayor resistencia ofrecida por éste, aumentan las oportunidades de demostrar y superar los propios valores técnicos y humanos y los del contrincante.
- Aprender a actuar dentro de un grupo. (Formación para la vida comunitaria). Desarrollar el sentido de solidaridad. Evitar que el "espíritu de equipo o grupo" no sea más que un egoísmo colectivo. Desarrollar el espíritu fraternal.

**Objetivos a alcanzarse preferentemente por la acción de la Educación Física EN EL CICLO SUPERIOR**

ENUNCIACION SINTETICA	ENUNCIACION ANALITICA
Además de los objetivos que por su naturaleza no pueden ser logrados plenamente en el Ciclo Básico:	Además de los objetivos que por su naturaleza no pueden ser logrados plenamente en el Ciclo Básico.
Desarrollo armónico.	FORMACION CORPORAL
Postura natural correcta.	
Belleza de formas.	
Desarrollo muscular (relieve muscular), con la debida proporción en cada sexo.	

Entrenamiento en el esfuerzo.	PERFORMANCE
Alcanzar el máximo desarrollo posible de las cualidades físicas.	

Desarrollo funcional máximo proporcionado a la edad del sujeto que egresa.	RENDIMIENTO O
Capacidad de realizar un trabajo físico económico.	
Capacitación técnica avanzada (gimnástica, atlética y deportiva).	

Armonía de movimientos.	EDUCACION DEL MOVIMIENTO
Capacidad de expresión por medio del cuerpo y del movimiento (fundamentalmente en la mujer).	
Perfeccionamiento de la salud.	

Práctica espontánea, fuera de la escuela, de la vida al aire libre y de las actividades físicas.  
Capacidad para organizar actividades físicas y de la vida al aire libre.

Objetivos a alcanzarse por la acción concurrente de la Educ. Física y otras Disciplinas y Medios Educativos (1)

EN AMBOS CICLOS (Continuación)

—Educar “a lo varón” o “a lo mujer”, según corresponda, orientando convenientemente los gustos o preferencias, el aliño, la forma de vestir —en particular—, las diversiones, los gestos, palabras y actitudes. Cimentar el respeto por el sexo opuesto, no sólo de modo formal, sino, principalmente, basándolo en la comprensión del alto destino a que están llamados a cumplir en la vida tanto la mujer como el varón.

—Dar ocasión a todos los educandos para ejercer el liderazgo en la organización y desarrollo de actividades. Hacer conscientes los propios valores como líder. Desarrollar la voluntad de ser útil a sus semejantes. Orientar la capacidad de liderazgo.

—Ayudar al adolescente a sentirse alguien en la comunidad, evitando su anonimato en la escuela para que, creyendo en sí mismo, movilice sus esfuerzos para su propia formación como persona.

—Ayudar al conocimiento y evaluación de sí mismo. (A través de un gran número de experiencias y vivencias físicas, el educando deberá evaluar sus propias capacidades y posibilidades, acrecentando la confianza en sí mismo).

—Satisfacer la necesidad de afirmación y de exteriorización de la personalidad.

—Satisfacer la realización de iniciativas del alumno. Estimular la originalidad y el espíritu creador.

—Contrarrestar la tendencia del adolescente a la soledad, mediante actividades socializantes. Favorecer la faz psicológica del “retorno”. Ayudarle a integrarse en grupos de trabajo y recreación.

(1) (No se agotan aquí los objetivos de este orden. Pueden agregarse otros que respondan a necesidades educativas universales y/o particulares de los grupos de alumnos del establecimiento).

## AGENTES Y ACTIVIDADES DE LA EDUCACION FISICA ESCOLAR EN LA ENSEÑANZA MEDIA

Los agentes de la educación física a emplearse en la enseñanza media serán los siguientes: la gimnasia, los deportes, los juegos, la danza, el atletismo, la natación y la vida en la naturaleza.

Estos agentes, concertados convenientemente o utilizados en forma aislada, se emplearán para constituir los distintos tipos de sesiones de trabajo: clases de educación física, sesiones de entrenamiento gimnástico o deportivo, competencias deportivas internas (dentro de cada grupo de alumnos o entre grupos diversos dentro del establecimiento) y externas (amistosas y abiertas), sesiones de carácter recreativo con actividades físicas, veladas con danzas folklóricas, "tardes" o "días" deportivos, marchas, excursiones, ascensiones, escaladas y campamentos.

La enseñanza de cada uno de los agentes se hará por "cursos", cada uno de los cuales constituirá una unidad o plan completo en sí (con objetivos precisos a alcanzar al cabo de cada uno de ellos) y correlacionado con los que le precedan y le sigan.

Como no se impone, ni es posible, la iniciación de la enseñanza de todos los agentes en primer año, se pueden dar situaciones como las siguientes: desarrollar un "primer curso" de gimnasia de destreza en tercer año, si se han empleado otro u otros tipos de gimnasia en los años anteriores; o desarrollar el "primer curso" de basquetbol en tercer año, luego de haberse cumplido la enseñanza de otro u otros deportes indicados para la temporada invernal en los años precedentes. Asimismo, la duración de cada "curso" no deberá insumir necesariamente toda la temporada de frío o calor, pudiendo reducirse a la mitad de ésta, tan sólo si así conviniera para iniciar o concluir el plan total de la enseñanza de un deporte, pero sin desatender la necesidad de actuar con intensidad suficiente en el empleo del agente de que se trate.

La aplicación de cada agente debe alcanzar ese mínimo de

"intensidad suficiente" para que los resultados de la enseñanza sean valiosos. En caso contrario la acción tendrá un valor solamente formal y sus efectos serán ineficaces. Por lo tanto, la inclusión de un determinado agente en el programa supondrá haberse previsto la asignación del tiempo necesario y la posibilidad de alcanzar en la práctica ese nivel aceptable, como mínimo. Este principio de "intensidad suficiente" debe regir tanto para el total de la actividad del año con el agente de que se trate, cuanto para el empleo que de él se haga en cada una de las clases.

## LOS AGENTES DE LA EDUCACION FISICA

### LA GIMNASIA

Los métodos gimnásticos se han ido diferenciando en los últimos tiempos para alcanzar en forma preponderante uno de estos tres objetivos generales: la formación corporal (morfológica y funcional), el rendimiento físico y la educación del movimiento (1).

1. — Con el primero de estos objetivos como intención fundamental, se encuentran las formas de gimnasia de los continuadores de la escuela de Ling, entre ellos Johansson. Emplean ejercicios contruidos, con las siguientes características:

- "a) Cada ejercicio tiende a constituir una totalidad; sus diferentes partes se estructuran naturalmente;
- "b) Cada ejercicio tiene un objetivo determinado, objetivo que es total —bio-psico-espiritual—, no exclusivamente anátomo-mecánico o fisiológico;
- "c) El movimiento es "suficientemente esquemático y preciso" para "asegurar el cumplimiento de sus objetivos y la progresión de la enseñanza, pero no es necesario que sea precisamente determinado en todos sus detalles. El movimiento tiende a la mayor "naturalidad" y a la mayor "libertad de movimiento";

(1) Estos objetivos también deben ser propuestos para todos los demás agentes de la educación física.

- "d) La "localización" afecta a los segmentos necesarios y se realiza "en la medida necesaria (nunca se exige la "fijación" absoluta "de las posiciones iniciales);
- "e) La amplitud y la "localización" dependen del objetivo del ejercicio;
- "f) Se tiende a ejecutar en forma continuada los diferentes movimientos de un ejercicio, de acuerdo con las necesidades, y a "unir los ejercicios, propendiendo a la integración de la estructura;
- "g) Se asigna importancia a la posición y al movimiento, acentuando "el valor de este último;
- "h) Se presta especial atención a la vivencia y educación del ritmo;
- "i) Todas las notas de ejecución del ejercicio y toda la ejecución, "como totalidad, están condicionadas por las exigencias de objetividad, figurabilidad, naturalidad, significación y estilo" (1).

Además no se establece un orden fijo para la sucesión de los ejercicios que ponen en juego distintas regiones musculares y articulares, distintas formas de trabajo muscular, etc. (2)

2. — Aunque más limitado en sus alcances, por responder a una concepción acorde con las particulares necesidades del grupo humano a que fuera destinado originariamente, puede incluirse entre los métodos de este tipo la gimnasia danesa de Niels Bukh y la del "Método Unico", en cuanto persiguen como objetivo fundamental la formación morfológica y funcional (3).

3. — Entre las formas de trabajo que tienden en modo señalado a la obtención del rendimiento físico se cuentan la gim-

(1) Boletín Técnico de la Asociación de Profesores de Educación Física Nº 10, Buenos Aires, 1955.

(2) Es oportuno señalar que las formas de trabajo gimnástico de la escuela sueca moderna que Johansson mostró en nuestro país fueron intencionalmente limitadas a las que podían ser aplicadas sin mayores inconvenientes en nuestro medio, dada la carencia de elementos de gimnasio en nuestros establecimientos educacionales.

Por tal razón es justo recordar que la corriente gimnástica de la que ese profesor fue portavoz incluyó un frondoso panorama de trabajo con ejercicios aplicados, a la vez que de alto valor formativo, mediante el empleo de cuerdas para trepar en distintos planos, el cajón para saltos, la colchoneta, el "cuadrado" sueco y los típicos elementos suecos, tales como el espaldar, la barra graduable a distintas alturas, el banco, el "caballo" y el "bock", entre otros.

(3) La mención de este método obedece a la difusión que alcanzó en nuestro medio escolar.

nasia natural de Hébert y la gimnasia natural austríaca de Gauthofer y Streicher —difundida en nuestro medio por G. Schmidt—. Empleando las formas básicas de la actividad física del hombre —como el correr, saltar, trepar, lanzar, luchar, levantar y transportar— procuran una eficiente adaptación al medio físico, aumentan la capacidad y el rendimiento y actúan sistemática y enérgicamente sobre el desarrollo morfológico y funcional.

4. — Las formas gimnásticas que tienden fundamentalmente a educar el movimiento (como las de Medau, Idla, Jalkanen, Fröelich y otros), procuran “un fino sentido del movimiento, tanto para la aprehensión de su estructura como para su acabada realización unitaria, souple, precisa, económica, rítmica y significativa”. Su empleo se justifica luego de haberse obtenido un nivel aceptable en el orden de la “formación corporal”.

Tienden a enriquecer el repertorio personal de estructuras rítmicas, diversificándolas; estimulan la creación espontánea, desarrollan la plasticidad y capacitan para la vivencia de la emoción estética, desarrollan la capacidad de expresión corporal, de hallar placer en el movimiento y de aprovechar la destreza general, de aplicación en el deporte.

5. — Sin particularizar su acción sobre uno determinado de los tres objetivos generales mencionados, la gimnasia de destreza (“gimnasia de aplicación”, “gimnasia de destreza formativa”, “ejercicios de agilidad y destreza” y “ejercicios acrobáticos”), contribuyen eficazmente al logro de todos ellos, permitiendo la acentuación del que más interese en determinado momento de la formación del educando. Permiten obtener dominio y control total del cuerpo; precisión del movimiento en tiempo y espacio; sentido rítmico y de equilibrio; desarrollo armónico de las cualidades físicas básicas (velocidad, agilidad, destreza, fuerza y resistencia); la adaptación y dominio del medio físico; el sentido de ubicación y la proyección del cuerpo en el espacio.

En el curso de la enseñanza media, un trabajo completo de gimnasia debe atender convenientemente los tres grandes objetivos citados, estructurando con distintas formas de trabajo un

método integral, porque los tres aspectos son imprescindibles en la formación de la niña y del varón.

Se indica a ese efecto el empleo de más de uno de los métodos gimnásticos referidos, en forma simultánea o sucesiva, teniendo en cuenta que, para asegurar la correlación de los programas de los distintos años de estudios, las formas de trabajo que se adopten para una determinada división serán las mismas que se empleen con las demás divisiones del mismo año.

A fin de precisar el sentido del trabajo gimnástico se estima necesario determinar:

*La gimnasia para varones, en el Ciclo Básico, deberá contribuir con los demás agentes de la educación física a obtener, como objetivo general, fundamentalmente, la formación corporal (formación de sostén, formación motora y formación neuro-endocrina) y, complementariamente, el rendimiento físico y la educación del movimiento.*

Evidentemente, los tres tipos de acciones se irán ejerciendo en casi todas las ejercitaciones, pero la intención del educador debe centrarse en la formación corporal (morfológica y funcional) del sujeto.

*En el Ciclo Superior se concederá tanta importancia al objetivo “formación corporal” como al “rendimiento físico” (entendido éste como la capacidad para el esfuerzo máximo mediante el perfeccionamiento de la destreza, la aptitud física y la resistencia). La educación del movimiento deberá buscarse como factor de eficiencia física, más que con intención estética y como medio de expresión.*

Con este sentido deberá procurarse:

- el desarrollo del sentido kinestésico;
- la capacidad de producir la exacta tensión muscular que requiere cada esfuerzo;
- la capacidad de moverse con precisión en tiempo y espacio y de dominar el espacio en que el hombre se mueve;
- la capacidad de hallar la ecuación de tensiones y relajaciones que se traduce en el movimiento preciso, eficaz, y por lo tanto, elegante;

—la capacidad de encontrar el ritmo más adecuado para la realización del movimiento (gimnástico, atlético o de la vida diaria) de acuerdo con la intención que lo motiva y con la personalidad física y total del sujeto, contribuyendo a perfilar y plasmar esta última.

Sin que se busque, pues, en forma directa e inmediata el aspecto estético, todo ello deberá dar como resultado una definida, acabada y natural expresión masculina del movimiento que se apreciará como valor estético al mismo tiempo que constituya un valioso factor del rendimiento físico.

En todos los casos, tanto en uno como en otro ciclo de la enseñanza, se tendrán presentes los objetivos referentes a la afirmación de los caracteres del sexo masculino consignados en el cuadro respectivo de este programa, a los que la gimnasia debe contribuir en gran medida. El estilo y la forma del movimiento gimnástico del varón deben diferenciarse netamente de la forma y el estilo propios de la niña y la mujer.

*La gimnasia para niñas, en el Ciclo Básico, contribuirá con los demás agentes de la Educación Física a lograr, como objetivos generales, y en forma preeminente, la formación corporal y la educación del movimiento. En segundo término su acción se dirigirá a la obtención del rendimiento físico.*

*En el Ciclo Superior, supuesto se hayan logrado en la forma deseada los objetivos generales fijados para el Ciclo Básico, se procurará alcanzar resultados equilibrados entre la formación corporal, el rendimiento físico y la educación del movimiento.*

La forma y estilo del movimiento gimnástico deben ser elementos eficaces para acentuar la femineidad de las alumnas.

Cualesquiera sean los métodos empleados, deben ofrecer en su conjunto un rico material de ejercitaciones y formas de trabajo físico, como por ejemplo: trabajo muscular en contracción máxima, contracción suficiente y contracción sostenida; en relajación muscular; elongaciones musculares; movimientos conducidos y lanzados (latigazos y rebotes); tensos, continuados, pendulares, "pesados" y "livianos", precisos, acelerados y retardados; ejercicios económicos; rítmicos (con diversos ritmos); de

agilidad y destreza; ejercicios técnicos, naturales y contruídos, trabajo individual, por parejas y por grupos. *Todas ellas deben ser ejercitadas suficientemente.*

## EL ATLETISMO

El atletismo está considerado como el deporte clásico y fundamental ya por su evolución histórica cuanto por la naturaleza misma de las pruebas que lo integran. Ocupa un lugar de privilegio en los programas deportivos de todos los pueblos del mundo, quizá por el hecho indiscutible de sintetizar la innata inclinación del ser humano a correr, saltar y lanzar, en sus formas más elementales, las que fueron perfeccionadas hasta llegar al atletismo propiamente dicho, respaldado hoy por la experimentación científica. Proporciona medios eficientes para un desarrollo racional, armonioso, graduado y susceptible de control; mejora las coordinaciones neuro-musculares; actúa sobre los sistemas circulatorio y respiratorio, como asimismo sobre los demás órganos de la vida vegetativa. Estos efectos sobre la eficiencia física pueden ser medidos mediante la aplicación de tests y son precisamente estas comprobaciones, las que permiten obtener el alto grado de rendimiento de los atletas.

Por estas razones, el atletismo está considerado actualmente como la base de sustentación principal de todo entrenamiento deportivo, por ser un poderoso factor de la "formación física de fondo".

Su práctica racional permite apreciar el grado de adelanto periódico logrado por los alumnos, a la vez que abre a éstos el descubrimiento de capacidades innatas que mediante las pruebas se han manifestado.

En el programa de educación física escolar, el atletismo debe ser considerado como elemento de primer orden que no puede descuidarse. Su práctica estará encuadrada dentro de las consideraciones que se hacen para los deportes y su intensidad y variedad será determinada en cada caso por los medios materiales y humanos con que se cuente. Son precisamente estos facto-

res, los que en definitiva indicarán al docente las etapas a cumplirse a partir del atletismo elemental o fundamental, hasta la culminación de una técnica superior.

Relacionado estrechamente con este tema, es oportuno indicar que, tanto la niña como el varón, deben correr con frecuencia distancias progresivamente mayores para acrecentar la resistencia al esfuerzo y adquirir soltura y estilo en la carrera lenta o trote.

De este modo, los varones se ejercitarán en distancias que llegarán por ejemplo, desde los 400 metros hasta los 800, en el Ciclo Básico; y de 800 a 1.500 metros en el Ciclo Superior.

Para las niñas se indican distancias de 200 a 500 metros en el Ciclo Básico, y de 500 a 800 metros o más, en el Ciclo Superior, también como ejemplo.

Esas carreras se harán a "media velocidad" y aún a "tres cuartos de velocidad", con un mínimo de exigencias técnicas impuestas y, acaso, sin ellas, procurando la mayor naturalidad.

La adquisición de la soltura, la naturalidad y la armonía en el trote o carrera lenta y la obtención de un estilo personal, sólo son posibles a través de muchas horas de ejercitación en este tipo de actividad. Por ello se deberá destinar parte de casi todas las sesiones de trabajo (clases de educación física, entrenamientos, etc.), a una ejercitación de esta naturaleza, haciéndolo con independencia de las prácticas atléticas propiamente dichas, aunque con provecho para el progreso en éstas.

### EL DEPORTE

El deporte es una actividad compleja basada fundamentalmente en la satisfacción del espíritu lúdico del hombre. Pero no es sólo juego, ya que incorpora a su estructura otros elementos que de éste lo distinguen, como son: el "espíritu de equipo" que anima y agrupa en forma más o menos permanente a los jugado-

res; la responsabilidad ante compañeros, adversarios y, eventualmente, ante espectadores (aparición del compromiso); la búsqueda de la "performance" y el "record"; el ingreso en una esfera de actividades regladas en forma compleja y severa (reglas del deporte de que se trate; reglas de la organización de las justas deportivas y reglas de las instituciones que lo administran), etc.

Como el deporte puede realizarse con sentidos diversos, es preciso determinar con cuál se ellos debe emplearse este agente de la educación física en la escuela, o lo que es lo mismo, cómo se caracteriza el deporte escolar.

Habrà de quedar claro, entonces, que, en la escuela:

- el deporte debe contribuir a la formación integral armónica del educando (equilibrio bio-psico-espiritual);
- debe contribuir a la formación física armónica;
- debe ayudar a la formación del carácter, fundamentalmente a la vigorización de la voluntad, encaminada al cumplimiento del deber ser del hombre;
- debe contribuir a la formación social del sujeto: favorecer los ajustes entre persona y persona y entre persona y grupo; ayudar al sujeto a conocer a los demás; desarrollar el espíritu fraternal y no sólo el "espíritu de equipo", que muchas veces encubre un egoísmo colectivo; ayudar a afirmar el principio de autoridad y subordinación dentro del grupo y en la actividad deportiva misma; satisfacer la necesidad de agrupación (formación de grupos, espontáneos o no);
- debe ayudar al educando a formularse una escala de valores entre los cuales la formación física y el deporte mismo ocupen el lugar que les corresponde como *medios* para el desarrollo de la personalidad y el perfeccionamiento integral.

Indudablemente, el deporte ofrece otros valores para la educación física del educando, que aquí no se señalan, ya que sólo se han querido mencionar las condiciones que lo deben distinguir de las otras formas del deporte.

El deporte educativo debe diferenciarse, entonces, del "deporte espectáculo", del "deporte trabajo" o "deporte profesional"

y del "deporte competencia" (actividad que se limita exclusivamente a la preparación para la competencia y a la competencia misma).

Resulta oportuno señalar que en la escuela no cabe el concepto del "deporte por el deporte mismo" ya que no tiene un fin en sí y que su valor está condicionado por el aporte que haga a la educación del joven o de la niña, es decir, al perfeccionamiento intencional de las facultades y posibilidades específicamente humanas.

---

En la faz de aprendizaje debe utilizarse el método sintético-analítico-sintético y partir de la comprensión de la idea fundamental del juego.

La enseñanza del deporte debe comprender cuatro partes: aprendizaje básico, perfeccionamiento, práctica y competencia, estableciéndose una adecuada proporción del tiempo destinado a cada una de ellas. La "práctica" del deporte deberá realizarse simultáneamente con el "aprendizaje básico" —y oportunamente con el perfeccionamiento— desde el comienzo de la enseñanza, cumpliéndose sólo las exigencias reglamentarias indispensables para que se pueda jugar.

Cuando se inicie la enseñanza de un deporte, corresponderá desarrollar el "primer curso" que se indica en este programa, y cuyo contenido será exigido por la Superioridad. Esto no significa que deba haber una coincidencia entre el "curso" y el año de estudios de los alumnos ("primer curso" de basquetbol puede ser enseñado en un segundo año de estudios, por ejemplo).

En ningún caso se mutilará la enseñanza total de un deporte contenido en los programas que aquí se establecen, suprimiendo "cursos", pero, en cambio, podrán concentrarse en un número menor que los aquí indicados cuando la cantidad de años de estudios disponibles para su desarrollo sea inferior al número de "cursos" previsto en este programa.

*Deportes a emplearse en el desarrollo  
de las clases ordinarias de Educación Física:*

<i>Para varones</i>	<i>Para niñas</i>
Atletismo	Atletismo
Basquetbol	Pelota al Cesto
Softbol	Voleibol
Fútbol	Softbol
Rugby	Basquetbol
Handbol	Hockey sobre césped
Voleibol	

La natación podrá formar parte de las clases, con preferencia sus aspectos de perfeccionamiento y de aplicación deportiva, luego de los cursos intensivos de enseñanza básica.

A las niñas, después del tercer año, habrá que ofrecerles la oportunidad de aprender y practicar deportes individuales o por parejas, como el tenis, por ejemplo. Estas actividades podrán cumplirse en forma rotativa por las alumnas, paralelamente al trabajo del resto del grupo, a fin de no interrumpir el desarrollo del programa.

Asimismo, según las posibilidades del establecimiento, podrán incluirse en las clases los deportes siguientes, con los que también pueden realizarse sesiones especiales que reemplacen las clases ordinarias o se sumen a ellas:

*Varones:* Remo, esquí y montañismo.

*Niñas:* Esquí y montañismo.

*LA VIDA EN LA NATURALEZA*

Un programa de educación física no es completo si no incluye con cierta intensidad y frecuencia, prácticas de vida en la naturaleza, previendo la realización de marchas y campamentos y además, de ascensiones y aún de escaladas en los establecimientos que se encuentran ubicados en regiones montañosas.

## *Las marchas*

Las normas siguientes servirán de guía para el desarrollo de esta actividad:

- Debe proyectarse un plan gradual de marchas para el año escolar a realizar por cada grupo o división del establecimiento. (No es aconsejable agrupar más alumnos que los que normalmente deben asistir juntos a las clases de educación física).
- Proyectar toda marcha partiendo de la consideración de la distancia que los alumnos o alumnas son capaces de recorrer. Graduar la distancia de las sucesivas marchas que se proyecten. Comenzar en primer año con distancias que oscilen entre 8 y 10 km. en terreno llano o con escasos desniveles, a cubrir en cada jornada. Para los alumnos de los años siguientes, las distancias deberán estar proporcionadas a su mayor capacidad.
- Elegir un lugar de destino (paraje con bellezas naturales, lugar histórico, etc.) o circuito a recorrer. Si un lugar interesante estuviere a una distancia inconveniente, se puede hacer parte del camino en vehículos de transporte o contratados para el caso.
- Prever el equipo individual necesario (calzado y demás prendas de vestir, cubierto, elementos de higiene, etc.).
- Prever los elementos de uso en común: de cocina, primeros auxilios, para actividades recreativas (si se estimare oportuno), etc.
- Prever los alimentos necesarios o los elementos para prepararlos.
- Enseñar a los alumnos aspectos técnicos de las marchas: paso económico y regular; velocidad de marcha del grupo de acuerdo con la capacidad de los alumnos menos dotados; descansos periódicos moderados; previsión y elección de los lugares más adecuados para hacer los altos y descansos; administración de las bebidas y alimentos durante la marcha; atención inmediata de los percances o in-

convenientes en el calzado; empleo oportuno de las canciones de marcha; medidas higiénicas generales, etc.; medidas de seguridad en las marchas: elección de caminos pocos transitados por vehículos; normas para el encolumnamiento y "mano" que se aconseja seguir en las carreteras ("contramano"), etc.

## *Las ascensiones, escaladas y travesías en la montaña*

Los establecimientos ubicados en zonas de montaña deberán ofrecer a sus alumnos un programa graduado de montañismo, actividad que incluirá recorridos a través de la montaña (travesías), ascensiones y escaladas elementales. Estas últimas, si se cuenta con personal experto.

La realización de actividades de montaña que insuman uno o más días de asueto escolar puede ser motivo eximente del desarrollo de una o ambas clases semanales de educación física, siempre que en aquéllas participe la mayoría de los alumnos del grupo o división.

Para estimular la práctica de marchas y de actividades de montaña se sugiere la formación de "círculos" o comisiones internas que difundan y colaboren en su organización.

Se recomienda muy especialmente llevar a cabo una enseñanza rigurosamente metodizada de las técnicas de las ascensiones y escaladas, a fin de prever las consecuencias a que puede llevar la temeridad en que fácilmente caen quienes se inician en las prácticas de montañismo. Por sobre todo, los profesores deberán despertar en el alumno el sentido de superación, de responsabilidad y seguridad para consigo mismo y para con los demás, alejando toda inclinación al espíritu competitivo y de "record" en estas actividades.

## *Los campamentos*

Todo establecimiento debe agotar los recursos necesarios

para asegurar que cada alumno asista, por lo menos, a un campamento de 15 a 20 días de duración durante su paso por la enseñanza media. Siendo una actividad y una experiencia necesaria para todos los jóvenes, debe hacerse lo posible para que no revista el carácter de un premio a los mejores estudiantes.

Para su organización y realización ténganse presentes las siguientes indicaciones:

—No sólo es posible realizar campamentos en verano, sino también en las demás épocas del año, incluso el invierno. Las condiciones climáticas de muchas zonas del país son favorables para ello.

—Es necesario destruir el erróneo concepto de que solamente pueden hacerse campamentos interesantes y valiosos en las zonas turísticas de renombre, ya que el valor del campamento no depende tanto del lugar en que se realice como del espíritu formativo que se logre imprimirle. Cada región del país tiene innumerables parajes apropiados para acampar; aprovechando los que no disten mucho de la localidad en que se encuentre el establecimiento, se reducirán los gastos de traslado, factor que eleva sensiblemente los costos y crea dificultades de organización.

—El campamento juvenil debe tener carácter eminentemente educativo. La posibilidad óptima de ayudar a la formación integral del educando, que este instrumento ofrece, debe ser aprovechada en el mayor grado posible. En ningún otro momento de la vida escolar se le brinda al educador una oportunidad más propicia para conocer mejor al alumno, ni dispone de mayor cantidad de recursos para ejercer su misión.

—Todos los aspectos de la formación del hombre deben ser previstos en el programa de actividades del campamento. En él deben contemplarse los valores vitales, estéticos, intelectuales, éticos y religiosos.

—El campamento no debe consistir en una vacación que se regale al estudiante. Será mucho más valioso desde el punto de vista formativo que resulte como fruto de un esfuerzo largo y constante en trabajo de equipo entre profesos-

res y alumnos. Incluso, con ese sentido y también para hacerlo posible, podrá aceptarse la contribución económica de los alumnos, al menos para solventar sus gastos de alimentación y traslado.

—Cabe distinguir, para establecer un criterio de gradación, entre los diversos tipos de campamentos: los campamentos fijos (aquellos en los que la casi totalidad de las actividades se desarrollan en el lugar en que se acampa, con excepción de algunas salidas con regreso en el mismo día); los campamentos semifijos (con una o más salidas de uno o más días de duración); y los campamentos volantes (realizados durante una marcha de varios días, con cambios de emplazamiento en forma continua o con breves intervalos). Estos últimos se aconsejan sólo para jóvenes experimentados, que hayan realizado antes los tipos anteriores de campamento.

—La realización de campamentos dependerá en su casi totalidad del espíritu de iniciativa del personal de los establecimientos. Es aconsejable crear en cada instituto de enseñanza un "fondo de campamentos" con ingresos provenientes de ahorros de los alumnos, donaciones, festivales, cooperativa escolar, etc.

—La vida del campamento es un continuo reclamo a la actividad física intensa, a la vitalidad y a los procesos mecánicos de adaptación; pero también son muchas las oportunidades que ofrece para aplicar y aún perfeccionar los conocimientos adquiridos en el estudio de las distintas disciplinas escolares; para mejorar los ajustes sociales y establecer sobre bases más sólidas las normas de convivencia; para despertar la sensibilidad y gozar de las maravillas del universo; para la adopción de patrones de conducta; para el enfrentamiento con los grandes misterios de la vida, etc., etc.

—La Dirección General de Educación física cuenta con personal en su Departamento Técnico al que se puede recurrir en procura de asesoramiento y ayuda para la organización de campamentos.

Dada esta variedad de situaciones y posibilidades, tienen

cabida en el campamento, junto al profesor de educación física, los docentes de otras especialidades, con inquietudes por los problemas de la juventud y que estén en condiciones de adaptarse a una vida que no ofrece las comodidades de la ciudad.

### LA NATACION

La natación, agente de primer orden de la educación física, puede constituirse en la única actividad del programa durante un determinado período, si se desarrollan cursos intensivos para su enseñanza.

Un cursillo intensivo que se dicte a razón de dos clases semanales de 60 minutos, deberá insumir 18 sesiones, eximiendo a los alumnos asistentes de concurrir, mientras tanto, a las clases ordinarias de educación física.

Con preferencia, la duración de las clases debería ser de 40 minutos, en cuyo caso corresponderá dictarse el curso a razón de 3 sesiones semanales, durante 25 clases.

El propósito principal del empleo de este agente en los establecimientos que cuenten con natatorio o puedan usufructuar de alguno de ellos, será el de enseñar a nadar en un estilo básico (pecho o crol), antes que destinar esa posibilidad a fines deportivos, mientras en el establecimiento queden alumnos que no sepan nadar.

### LAS CLASES DE EDUCACION FISICA

El tiempo a destinar a cada uno de los agentes en el desarrollo de las clases se ajustará a la siguiente escala:

<i>A la gimnasia, en sus diferentes formas</i>	<i>A los demás agentes, en suma:</i>
En primer año . . . . . 50 %	50 %
En segundo y tercer años 40 %	60 %
Desde cuarto año . . . . . 30 %	70 %

Los porcentajes precedentes se refieren al tiempo total del

año escolar, de modo que no establecen una fórmula para la composición de la clase. Según este temperamento, podrían organizarse clases con actividades puramente gimnásticas o deportivas, a condición de que en ellas se hicieren *ejercitaciones de distinta naturaleza* con el único agente empleado. Por ejemplo: 1) *Clases con gimnasia solamente*: gimnasia construída y gimnasia natural (Hérbert o austríaca) o gimnasia de destreza o de aplicación, formas gimnásticas dirigidas al acrecentamiento de la destreza o del rendimiento, la formación de fondo y el entrenamiento general;

2) *Clases con fútbol solamente*: enseñanza de determinados elementos de la técnica individual general o de la técnica especial de cada "puesto" en el equipo o de tácticas y jugadas preparadas y juego de fútbol con indicaciones y observaciones del profesor sobre aquellos elementos, durante la actividad.

Lo dicho precedentemente no significa recomendar el empleo de un solo agente en cada clase. El Departamento de Educación Física determinará el temperamento a seguir sobre este punto, conociendo la capacidad de sus profesores para hacer un uso provechoso de esa posibilidad de administración del trabajo, siempre que se respeten los porcentajes indicados anteriormente.

El profesor deberá preparar cada clase con anticipación suficiente, para que su labor responda a las exigencias pedagógicas de gradación, continuidad y unidad de la enseñanza que habrán sido contempladas en la redacción del programa del establecimiento, y asentará en un libro de temas, en forma analítica, las actividades que proyecte realizar en la sesión. El trabajo así proyectado deberá ser cumplido lo más fielmente posible. Las variantes que se introdujeran en su realización se consignarán al pie del plan de la clase.

Al proyectarse la clase se tendrá presente la sucesión de efectos resultantes de las distintas actividades a fin de no caer en reiteraciones innecesarias.

Las clases prácticas de educación física tendrán una duración de sesenta minutos y se realizarán fuera del horario escolar, excepto en los establecimientos que tengan horario general discontinuo.

Las clases destinadas a la preparación profesional en educación física en el Ciclo del Magisterio (clases teóricas y clases de práctica pedagógica en la materia), tendrán la duración que determina el Reglamento General para las demás asignaturas de las Escuelas Normales de distinto tipo.

Las horas de educación física que fija el Plan de Estudios no podrán ser acumuladas en un mismo día ni impartidas en días consecutivos. Los días sábado, tanto por la mañana como por la tarde, podrán utilizarse para el dictado de una de las clases semanales, siempre que el Rectorado del establecimiento lo estime conveniente.

Cuando el establecimiento no tenga instalaciones adecuadas para satisfacer las exigencias del programa, las clases deberán dictarse fuera de la sede escolar siempre que sea posible usufructuar locales ajenos más apropiados.

El profesor tendrá en cuenta permanentemente que toda acción debe tener un objetivo, valorará los efectos e interpretará los resultados; acentuará las capacidades predominantes de cada alumno, sin llegar a su especialización antes de que haya alcanzado su pleno desarrollo y ejercitará una acción progresiva, apoyando cada adelanto en un progreso anterior suficientemente logrado.

Debe evitarse que durante alguna parte de la clase queden alumnos inactivos. Al proyectar las actividades que según el programa corresponda desarrollar, el profesor preverá las que realizarán paralelamente los alumnos que excedan el número reglamentario para el trabajo deportivo.

El Departamento de Educación Física deberá prever la inclusión en el programa para cada año escolar, de conversaciones sobre temas de educación física e higiénica, las que deberán llevarse a cabo en los días en que, por razones de mal tiempo u otras, deban suspenderse las clases prácticas.

Sin perjuicio de ello, deberá ser preocupación constante de cada profesor, la creación de hábitos higiénicos en los alumnos con motivo de la práctica de actividades físicas.

Para los alumnos impedidos de realizar actividades físicas por razones de salud, el profesor adoptará las provisiones nece-

sarias a fin de que la presencia de aquellos en las clases resulte provechosa, mediante la asignación de tareas de colaboración en la organización de las actividades, la fiscalización y arbitraje deportivo, etc., lo que al mismo tiempo, les permitirá mantenerse vinculados a las manifestaciones de la Educación Física y del deporte, despertará su interés por el conocimiento de las técnicas y les ayudará a integrarse en el grupo escolar a que pertenecen.

---

Un recurso pedagógico que facilitará el cumplimiento del programa, por cuanto está destinado a interesar a los alumnos en la realización de las actividades, consistirá en agrupar a todos los educandos del establecimiento en bandos de constitución permanente.

A estos bandos deberán incorporarse los estudiantes optando por el de su preferencia, siempre que con este procedimiento no se produzcan desequilibrios sensibles en su constitución. Dichos bandos actuarán en forma competitiva en las actividades de educación física que por su carácter lo permitan, pudiendo hacerlo también en las de otras disciplinas y en diversos aspectos de la vida escolar.

## LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS

El aspecto competitivo del deporte debe seguir un proceso que asegure el cumplimiento de su finalidad educativa. A este respecto deberá procederse de acuerdo con el siguiente plan:

*Primer período.*— Promoción preferente de las competencias internas (dentro de cada grupo de alumnos y entre divisiones). Las competencias internas deben movilizar a todo el alumnado y no circunscribirse al grupo de selectos que se destacan en un determinado deporte.

Estas actividades realizadas por el sujeto en el primer período de la adolescencia, no tendrán por objeto alcanzar ni demostrar altos niveles técnicos, sino que deberán tender, entre otros propósitos, a ayudar al educando a superar las inhibiciones que suele provocarles la actuación entre los demás, y a templar su ánimo en los triunfos y derrotas deportivas, procurando placer y alegría. La competencia "entre amigos" ayudará en este sentido.

*Segundo período.*— Promoción de competencias de carácter amistoso con establecimientos con los que se tenga la certeza de que las actividades se desarrollarán en un ambiente de cordialidad, normalidad, sana emulación y valor educativo.

*Tercer período.*— Llegar a las competencias intercolegiales abiertas cuando las experiencias anteriores pongan en evidencia la formación de una conducta deportiva consonante con el quehacer educativo.

Es importante que durante las dos primeras fases del proceso, la niña y el varón adquieran un grado tal de madurez emocional que evite los trastornos de este orden que suelen presentarse en el desarrollo de las competencias intercolegiales cuando no se ha vivido un período de adaptación gradual a los fuertes estímulos propios de este tipo de actividades.

La experiencia recogida obliga a señalar que, para no des-

virtuar el clima formativo de las competencias, es fundamental la actitud ejemplar de los profesores.

El profesor no deberá abandonar jamás la actitud primordial de un educador, sean cuales fueren las circunstancias que se den en las justas deportivas. A esa función específica subordinará las que ocasionalmente le corresponda desempeñar como entrenador de equipos, delegado o autoridad de los certámenes.

#### *Tests para el control de LA ENSEÑANZA*

Para controlar el desarrollo de la enseñanza en cada uno de sus aspectos y actividades, así como las condiciones y capacidades de los alumnos, se aplicarán tests de dos tipos:

a) *Tests que permitan evaluar las cualidades físicas de los alumnos.*

Deberán aplicarse durante los días iniciales de cada año lectivo y repetirse en las últimas clases del año. Las mismas pruebas se tomarán a todos los alumnos del establecimiento.

A tal efecto se determinan con carácter de obligatorios:

#### *Para las niñas:*

Carrera de 40 metros llanos;

Saltar y alcanzar;

Lanzamiento de la pelota de cesto a distancia.

#### *Para los varones:*

Carrera de 60 metros llanos;

Flexiones de brazos en la barra fija;

Saltar y alcanzar.

La reglamentación y la tabla de puntaje para evaluar los resultados obtenidos por cada alumno de acuerdo con la categoría en la que se lo haya clasificado previamente (según su edad, peso y talla), se encuentran en los folletos titulados "Pruebas de eficiencia física (mujeres)" y "Pruebas de eficiencia física (varones)", Dirección de Educación Física, Buenos Aires, 1957 y 1958, respectivamente.

b) *Test que permiten evaluar los progresos en el aprendizaje de técnicas deportivas.*

Deberán tomarse al comenzar y al concluir cada "curso" anual del deporte de que se trate. Durante cada "curso", las pruebas que se tomen deberán ser las mismas, de modo que se pueda apreciar el perfeccionamiento del alumno durante su desarrollo.

La descripción de tests de este tipo y sus respectivas tablas de puntaje se encuentran en las publicaciones citadas más arriba. A ellos se pueden agregar otros, como los siguientes:

#### *Tiros al aro de basquetbol*

#### I. — GENERALIDADES:

La prueba consistirá en que el alumno efectúe diez tiros "bandeja" al aro, tratando de convertir gol.

El competidor podrá recibir la pelota estando detenido, en cuyo caso deberá dar los dos pasos reglamentarios, elevándose en el segundo de ellos o podrá efectuar un dribbling previo y ejecutar el lanzamiento.

#### II. — REGLAMENTACION:

1. Cada competidor podrá realizar una sola tentativa.
2. Será correcto el lanzamiento cuando la mano que impulse la pelota haya sobrepasado la altura del hombro.
3. Por cada gol convertido en lanzamiento correcto se otorgará diez (10) puntos.
4. No será válido el gol convertido si el competidor diera más de dos pasos en posesión de la pelota sin ejecutar dribbling.
5. La suma de puntos obtenida será la performance del alumno sin necesidad de recurrir a tablas de conversión.

### *Pases de pelota de basquetbol*

#### I. — GENERALIDADES:

La prueba consistirá en ejecutar cinco pases "de pecho" y cinco con una mano sobre el hombro.

Para los pases de pecho el competidor se colocará sobre la línea de "foul" y para los pases con una mano sobre el hombro, debajo del tablero, mirando en ambos casos hacia la línea central del campo de juego.

Cinco alumnos serán colocados sobre la línea central, uno de ellos sobre el círculo de salto y los restantes con una separación de tres metros, a partir de él hacia ambos lados, mirando todos al competidor que ejecutará la prueba.

#### II. — REGLAMENTACION:

1. El competidor ubicado sobre la línea de "foul" efectuará un lanzamiento de pecho a cada uno de los alumnos ubicados en la línea central.
2. Una vez finalizada esta prueba se colocará debajo del tablero y realizará otros cinco pases, pero en esta oportunidad lo hará con una mano sobre el hombro, a los compañeros colocados en la línea central.
3. Se considerará pase correcto cuando el alumno que debe recibir la pelota no se vea obligado para ello a desplazar ambos pies y que la pelota no haya tocado el suelo.
4. Por cada pase correcto se otorgará al competidor 10 puntos.
5. La suma de puntos obtenidos será la performance del alumno sin necesidad de recurrir a tablas de conversión.

### *Puntería con pelota de softbol*

#### I. — GENERALIDADES:

Sobre una pared se marcará un círculo de un metro de radio. El centro de este círculo estará a un metro del suelo.

La línea desde donde se efectuarán los tiros deberá estar a 10 metros de la pared.

#### II. — REGLAMENTACION:

1. A cada alumno se le permitirá una sola tentativa de diez tiros.
2. En el momento de arrojar la pelota el competidor deberá mantener un pie en contacto con la línea de tiro.
3. Será obligatorio arrojar la pelota por sobre el hombro.
4. Los diez tiros se ejecutarán sucesivamente.
5. A cada pelota ubicada dentro del círculo se le otorgará diez puntos.
6. Los impactos en la línea del círculo se computarán como dentro del mismo.
7. La suma de puntos obtenida será la performance del alumno, sin necesidad de recurrir a tablas de conversión.

### *Bateo de la pelota de softbol*

#### I. — GENERALIDADES:

Esta prueba consistirá en batear 10 pelotas "buenas" lanzadas por un pitcher.

Tanto el bateador como el pitcher deberán ubicarse reglamentariamente.

#### II. — REGLAMENTACION:

1. Cada competidor tendrá derecho a una sola tentativa.
2. Para que el bateo sea considerado correcto la pelota deberá hacer su primer pique dentro del campo de juego.
3. No se considerará pelota bateada el "bunt".
4. A cada bateo correcto se le otorgará 10 puntos. La suma

de puntos obtenida será la performance del alumno, sin necesidad de recurrir a tablas de conversión.

*Variante:*

Para los últimos "cursos" de softbol, podrá exigirse el bateo orientado. Por ejemplo, dividiendo el campo de juego en tres ángulos de 30 grados cada uno, se exigirá: 3 bateos al campo derecho, 4 bateos al centro y 3 al campo izquierdo.

*Saques de voleibol*

I. — GENERALIDADES:

El sector opuesto al elegido para efectuar el saque, será dividido por una línea perpendicular a la línea final y equidistante 4,50 metros de las líneas laterales. La línea trazada en esta forma, con la que divide la zona de ataque y defensa, formarán cuatro sectores.

La red deberá ser colocada a la altura reglamentaria.

II. — REGLAMENTACION:

1. El competidor deberá ubicarse en la zona de saque.
2. El alumno efectuará cuatro saques tratando de ubicar uno en cada sector marcado.
3. Las pelotas que toquen líneas demarcatorias de la zona correspondiente, serán consideradas como ubicadas correctamente.
4. Las pelotas que toquen la red serán consideradas como saques nulos.
5. A cada saque correcto se le asignará el siguiente puntaje: saque a zona de defensa: 20 puntos; saque a zona de ataque: 30 puntos.
6. A los saques ubicados en zonas que no correspondan se les otorgarán cinco puntos.

7. La suma de puntos obtenida por el competidor será su performance, sin necesidad de recurrir a tablas de conversión.

*Devolver la pelota de voleibol*

I. — GENERALIDADES:

La red será colocada a la altura reglamentaria.

El profesor o alumno ayudante se colocará en un campo y el competidor lo hará sobre la mitad de la línea que separa, en el campo opuesto, las zonas de ataque y defensa.

II. — REGLAMENTACION:

1. El profesor o ayudante arrojará por sobre la red, en forma suave, la pelota al competidor, el que deberá devolverla mediante un golpe al campo contrario, tratando de ubicarla en la zona de ataque o defensa, según corresponda.
2. Cada competidor tendrá derecho a una sola tentativa, la que consistirá en devolver cinco pelotas a la zona de ataque y cinco a la zona de defensa, de acuerdo a la indicación del profesor.
3. A cada devolución correcta se le otorgará 10 puntos.
4. Las pelotas que toquen las líneas demarcatorias de la zona que corresponda serán consideradas como válidas.
5. La suma de puntos obtenida será la performance del alumno sin necesidad de recurrir a tablas de conversión.

*Levantar y pasar la pelota de rugby*

I. — GENERALIDADES:

Esta prueba consiste en que el competidor, a la carrera, levante y efectúe pase de rugby de cuatro pelotas ubicadas sobre la línea del touch.

Para ello se marcarán a partir de la línea del ingol, cuatro zonas de diez metros cada una.

En la mitad de cada zona se colocará una pelota de rugby.

## II. — REGLAMENTACION:

1. Cada competidor efectuará una sola tentativa.
2. El jugador deberá salir corriendo desde la línea del ingol.
3. El competidor deberá levantar a la carrera la pelota y pasarla antes de la marca final de cada zona. El pase debe realizarse hacia atrás con las dos manos y bajo hombro.
4. La distancia que separa la línea del ingol (salida) hasta la línea final de la última zona (llegada), deberá ser recorrida en un tiempo máximo de 7 segundos. Si el tiempo empleado fuera mayor, se computará cero puntos al competidor.
5. Por cada tentativa correcta de levantar y pasar las pelotas se computará 25 puntos.
6. La suma de puntos obtenidos será la performance del alumno, sin necesidad de recurrir a tablas de conversión.

### *Pelotas al touch*

## I. — GENERALIDADES:

Sobre los touches de una mitad del campo de juego y a partir de la línea central, se marcarán cinco zonas.

La primera de esas zonas (la más próxima a la línea central), tendrá 4 metros; la segunda 6 metros; la tercera 8 metros; la cuarta 12 metros; y la quinta 16 metros.

El competidor deberá ubicarse en el centro de la cancha (mitad de la línea central).

## II. — REGLAMENTACION:

1. El competidor tendrá derecho a una sola tentativa.
2. Desde la ubicación indicada, el competidor efectuará cin-

co puntapiés (punt) con la pierna derecha hacia el touch izquierdo, tratando de hacer pasar la pelota por las distintas zonas. Luego repetirá la tentativa con la pierna izquierda hacia el touch derecho.

3. No será obligatorio que la pelota pase en cada puntapié por zonas distintas, razón por la cual todos ellos serán valorados.
4. Serán considerados puntapiés correctos cuando el pique de la pelota se produzca después de la línea del touch.
5. Los puntapiés correctos serán valuados en la siguiente forma: en la primera zona 5 puntos; en la segunda, 10 puntos; en la tercera, 15 puntos; en la cuarta, 25 puntos; en la quinta, 45 puntos.
6. La suma de puntos obtenidos será la performance del alumno, sin necesidad de recurrir a tablas de conversión.

### *Puntería con pelota de fútbol*

## I. — GENERALIDADES:

Sobre una pared y a partir del suelo, se marcará un cuadrado de 1.50 metros de lado.

A 10 metros de la pared y en forma paralela a la misma, se marcará una línea.

El competidor se ubicará sobre la línea y frente al cuadrado marcado en la pared.

## II. — REGLAMENTACION:

1. El competidor tendrá derecho a una sola tentativa;
2. Utilizando cualquiera de sus pies, el competidor dará un puntapié a la pelota con cierta violencia, tratando de hacer puntería en el cuadrado.
3. La tentativa constará de diez puntapiés.
4. Por cada pelota ubicada dentro del cuadrado se computarán 10 puntos.

5. Las pelotas que toquen la línea demarcatoria serán consideradas como ubicadas dentro del cuadrado.
6. La suma de puntos obtenidos será la performance del alumno, sin necesidad de recurrir a tablas de conversión.

*Puntería con pelota de handbol*

**I. — GENERALIDADES:**

Sobre una pared y a un metro de altura, se marcará un cuadrado de 1,50 metros de lado.

A 10 metros de la pared y en forma paralela a la misma, se marcará una línea.

El competidor se ubicará sobre la línea y frente al cuadrado marcado en la pared.

**II. — REGLAMENTACION:**

1. El competidor tendrá derecho a una sola tentativa.
2. Utilizando cualquiera de sus manos, el competidor efectuará diez lanzamientos tratando de hacer puntería en el cuadrado.
3. Por cada pelota ubicada dentro del cuadrado se computarán de diez (10) puntos.
4. Las pelotas que toquen la línea demarcatoria serán consideradas como ubicadas dentro del cuadrado.
5. La suma de puntos obtenida será la performance del alumno, sin recurrir a tablas de conversión.

El Departamento de Educación Física de cada establecimiento escogerá los tests que estime más convenientes para evaluar las técnicas deportivas, pudiendo aplicar otros que aquí no se mencionan.

Estas pruebas deben incorporarse al proceso de la enseñanza

za sin constituir una actividad más a la que haya que ~~destinar~~ sesiones especiales. Durante las últimas clases del "curso" del deporte de que se trate, será conveniente dedicar unos minutos a controlar numéricamente los progresos de los alumnos, quienes deben ser estimulados para ejercer su autocontrol, llevando sus sucesivas "performances" en tarjetas que queden en su poder.

Esta es una de las posibilidades que la formación de bandos permanentes ofrece para interesar al alumno en su propio perfeccionamiento a través de la competencia.

Al margen del autocontrol personal indicado, el profesor llevará constancia de los resultados de los sucesivos tests del grupo en cuadernos o planillas o, si lo prefiere, en fichas individuales. La consideración de las cifras estadísticas de esos resultados deberá servir al profesor y al Departamento de Educación Física para regular la administración de los programas del establecimiento.

**PROGRAMAS SINTETICOS DE LOS DISTINTOS AGENTES DE LA EDUCACION FISICA**

La enseñanza de cada deporte y de cada prueba atlética se desarrollará en tres fases sucesivas:

- 1º Enseñanza global con dominante carácter recreativo,
- 2º Enseñanza analítica de las distintas técnicas; y
- 3º Enseñanza global, con marcadas exigencias técnicas.

**A T L E T I S M O**

**VARONES**

**PRIMER CURSO**

—Carreras de velocidad:

- a) Enseñanza de partidas bajas;
- b) Indicaciones técnicas acerca de la carrera en sí;
- c) Llegadas.

- Salto en largo con impulso, estilo "natural".
- Salto en alto, estilo "tijera".
- Salto en alto, estilo "californiano" (sólo enseñanza global recreativa).
- Carreras de postas: pases "a la americana".
- Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el curso, a fin de que el alumno aprecie el progreso alcanzado.

#### SEGUNDO CURSO

- Repaso general del Programa enseñado en el Primer Curso.
- Salto en largo con impulso, estilo "pecho".
- Salto en alto, estilo "californiano" (enseñanza analítica y global técnica).
- Lanzamiento de la bala.
- Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el curso, a fin de que el alumno aprecie el progreso alcanzado.

#### TERCER CURSO

- Repaso general del Programa enseñado en el Segundo Curso.
- Salto en largo con impulso, estilo "tijera".
- Salto en alto, estilo "barrel roll".
- Lanzamiento del disco.
- Carreras de postas: enseñanza del estilo "europeo".
- Carreras de medio fondo.
- Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el curso, a fin de que el alumno aprecie el progreso alcanzado.

#### CUARTO CURSO

- Repaso general de las pruebas enseñadas en los tres cursos anteriores.
- Salto triple.
- Lanzamiento de la jabalina.
- Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el

curso, a fin de que el alumno aprecie el progreso alcanzado.

#### QUINTO CURSO

- Repaso general del Programa enseñado en el Cuarto Curso.
- Carreras con vallas.
- Salto con garrocha.
- Adiestramiento en una prueba a elección del alumno.
- Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el curso, a fin de que el alumno aprecie el progreso alcanzado.

En los establecimientos en que rija un plan de estudios con más de cinco años, se agregará un sexto "curso" en el que se aplicará, además del contenido del programa del quinto curso, el adiestramiento en una prueba de otro tipo.

#### MUJERES

##### PRIMER CURSO

- Carreras de velocidad:
  - a) Enseñanza de partidas bajas.
  - b) Indicaciones técnicas acerca de la carrera en sí.
  - c) Llegadas.
- Salto en largo con impulso, estilo "natural".
- Salto en alto, estilo "tijera" (sólo enseñanza global recreativa).
- Carreras de postas: pases "a la americana".
- Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el curso a fin de que la alumna aprecie el progreso alcanzado.

##### SEGUNDO CURSO

- Repaso general del Programa enseñado en el Primer Curso.
- Salto en alto, estilo "tijera" (enseñanza analítica y global técnica).
- Lanzamiento de la bala.

# BASQUETBOL

—Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el curso, a fin de que la alumna aprecie el progreso alcanzado.

## TERCER CURSO

- Repaso general del Programa enseñado en el Segundo Curso.
- Salto en largo con impulso, estilo "tijera".
- Salto en alto, estilo "californiano".
- Lanzamiento del disco.
- Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el curso, a fin de que la alumna aprecie el progreso alcanzado.

## CUARTO CURSO

- Repaso general de las pruebas enseñadas en los tres cursos anteriores.
- Salto en alto, estilo "barrel roll".
- Lanzamiento de la jabalina.
- Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el curso, a fin de que la alumna aprecie el progreso alcanzado.

## QUINTO CURSO

- Repaso general del Programa enseñado en el Cuarto Curso.
- Carreras con vallas bajas.
- Adiestramiento en una prueba a elección de la alumna.
- Torneo interno con inclusión de pruebas enseñadas en el curso, a fin de que la alumna aprecie el progreso alcanzado.

## PRIMER CURSO

### I. — Manejo de la pelota

- 1º Posiciones fundamentales (sin elementos), enseñando:
  - a) Toma y recepción de la pelota:
    - 1. Formas de tomar la pelota.
    - 2. Posición del cuerpo.

### II. — Pases

- 1º Posiciones fundamentales (sin elementos), enseñando:
  - a) Realización y apoyo
  - b) Recepción.
- 2º Tipos de pases:
  - a) Pase de pecho
  - b) Pase sobre cabeza.

### III. — Lanzamientos

- 1º Posiciones fundamentales (sin elementos), enseñando:
  - a) Relajación
  - b) Apoyo.
- 2º Lanzamiento con una mano en posición fija
- 3º Lanzamiento con una mano con desplazamiento (bandeja)
- 4º Tiro libre (bajo mano).

NOTA: Fijar los conocimientos I y II, mediante la realización de ejercicios con elementos y/o su aplicación en el juego.

#### IV. — Defensa y ataque individual

- 1º Defensa:
  - a) Posición fundamental
  - b) Colocación.
- 2º Ataque:
  - a) Posición fundamental
  - b) Dirección
  - c) Saber esperar.

#### V. — Reglas de juego

- 1º El juego.
- 2º La cancha.
- 3º Equipos (integración).
- 4º Fouls.
- 5º Contacto personal.
- 6º Pelota retenida.

#### VI. — Tests: Cuestionarios sobre reglas de juego.

### SEGUNDO CURSO

#### I. — Pases

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Primer Curso.

- 1º Velocidad del pase.
- 2º Importancia de la ambidextría.
- 3º Tipos de pases:
  - a) Pase de pique con una y dos manos.
  - b) Pase de beisbol.

#### II. — Lanzamientos

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Primer Curso.

- 1º Lanzamiento con dos manos en posición fija (de pecho).

- 2º Lanzamiento con una mano con desplazamiento (bandeja).

- 3º Tiro libre (bajo mano y con una mano).

#### III. — Dribbling

- 1º Posiciones fundamentales (sin elementos), enseñando:
  - a) Dribbling alto y bajo.
  - b) Cambio de velocidad y detención.

#### IV. — Pivote

- 1º Posiciones fundamentales (sin elementos), enseñando:
  - a) Pivote adelante.
  - b) Pivote atrás.

#### V. — Movimientos que utiliza el juego

- 1º Carreras y piques.
- 2º Paradas.
- 3º Saltos.

#### VI. — Defensa y ataque individual

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Primer Curso.

- 1º Defensa:
  - a) Distancia de marcación.
  - b) Dónde mirar al atacante.
  - c) Regreso a la zona defensiva.
- 2º Ataque:
  - a) Ganar la posición con respecto al defensor, mediante carrera, piques, paradas o cambio de velocidad o detención.

#### VII. — Fundamentos de coordinación de defensa y ataque

- 1º Defensa:
  - a) El retorno a la zona defensiva.

b) La defensa del tablero.

2º Ataque:

- a) El ataque fijo en formación de DOS - UNO - DOS.
- b) Importancia de la formación y posición en el ataque de DOS - UNO - DOS.

### VIII. — Reglas de juego

1º Tiros libres.

2º Dribbling y doble dribbling.

3º Correr o caminar con la pelota.

IX. — Tests: Cuestionarios sobre reglas de juego.

### TERCER CURSO

#### I. — Pases

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Segundo Curso.

1º La visión periférica.

2º El valor de los pases como elementos técnicos en el ataque.

3º Tipos de pases:

- a) Pase bajo mano con una mano.
- b) Pase de gancho.

#### II. — Lanzamientos

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Segundo Curso.

1º Lanzamiento con dos manos sobre cabeza.

2º Lanzamiento con una mano con desplazamiento (bandeja).

3º Tiro libre (de pecho).

#### III. — Dribbling

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Segundo Curso.

1º Importancia de la ambidextría.

2º Cambio de mano.

#### IV. — Pivote

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Segundo Curso

1º Pivote y dribbling.

2º Importancia del ritmo de dos tiempos.

#### V. — Movimientos que utiliza el juego

1º Desplazamientos: lateral - frente - atrás.

2º Giros: adelante - atrás.

#### VI. — Defensa y ataque individual

1º Defensa:

- a) El conocimiento del atacante.
- b) Persecución del atacante.
- c) Las líneas laterales y finales como aliadas del defensor.

2º Ataque:

- a) El conocimiento del defensor.
- b) Cambios de velocidad —pivote y giros—.
- c) El ataque del rebote.

#### VII. — Fundamentos de coordinación de defensa y ataque

1º Defensa:

- a) Defensa de "hombre a hombre" rezagada, determinando a cada defensor un atacante.

2º Ataque:

- a) Enseñar el principio de "pasar y recoger" (el que pasa va en busca de la pelota). Puede utilizarse mediante la formación de DOS - UNO - DOS.

Variantes:

- a) En parejas, desde atrás (back).
- b) En parejas, lateral (back y wing).
- c) En parejas, con el centro (back - wing - centro).

#### VIII. — Reglas de juego.

## IX. — *Tests*

Questionarios sobre reglas de juego.

### CUARTO CURSO

#### I. — *Pases*

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Tercer Curso.

#### II. — *Lanzamientos*

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Tercer Curso.

1º Lanzamiento con una mano sobre cabeza.

2º Lanzamiento de gancho.

3º Tiro libre (sobre cabeza).

#### III. — *Dribbling*

Revisión de los conocimientos adquiridos en el Tercer Curso.

1º Cambio de ritmo (relacionado con el cambio de velocidad).

#### IV. — *Pivote*

1º Pivote y lanzamiento.

2º Importancia del ritmo de dos tiempos.

#### V. — *Movimientos que utiliza el juego.*

1º Cambios de dirección —fintas—.

2º Cambios de dirección —giros—.

#### VI. — *Fundamentos de coordinación de defensa y ataque*

1º Defensa:

- a) "Defensa de Zona" (formación de DOS - UNO - DOS o TRES - DOS). Enseñar el principio del cuidado de "una zona determinada" en relación con la formación del ataque adversario.

## 2º Ataque:

- a) El ataque cuando el equipo contrario emplea la "defensa de zona".

Enseñar el principio del ataque de la defensa de zona mediante posiciones fijas, condicionada a la formación defensiva.

Reafirmación de los principios fundamentales del:

a) Buen manejo de la pelota.

b) La movilidad de la pelota como recurso para quebrar la formación defensiva.

## VII. — *Reglas de juego*

## VIII. — *Tests*

Questionarios sobre reglas de juego.

### QUINTO CURSO

#### I. — *Pases*

1º Ejercicios con desplazamiento con aplicación de la mayor variedad de pases.

#### II. — *Lanzamientos*

1º Lanzamiento desde el salto, con una y dos manos.

2º Lanzamiento de "gancho".

3º Tiro libre:

- a) Determinación del estilo de lanzamiento.

#### III. — *Dribbling*

1º Cambios de velocidad.

2º Cambios de ritmo.

3º Cambio de mano.

#### IV. — *Pivote*

1º Pivote, dribbling y lanzamiento.

## V. — *Fundamentos de coordinación de defensa y ataque*

### 1º Defensa:

- a) "De hombre a hombre".
- b) "De zona".

### 2º Ataque:

- a) "De hombre a hombre". Enseñar el principio de "cruces" en la formación DOS - UNO - DOS u otra.
- b) "De zona". Enseñar el principio de penetrar los claros defensivos mediante "cruces" o "cortadas".

## VI. — *Reglas de juego*

## VII. — *Tests*

Cuestionarios sobre las reglas de juego.

## DANZAS FOLKLORICAS ARGENTINAS

Escuelas Mixtas (Plan de estudio de 5 años, excepto Escuelas Normales).

### PRIMER CURSO

#### I. — *Danza*

- 1º *Elementos*: paso básico y posición de brazos y del cuerpo; *figuras fundamentales*: vuelta entera, media vuelta, giro, contragiro, giro y coronación, zarandeo (exclusivo para las niñas) y zapateo.
- 2º El Gato.
- 3º El Carnavalito.

#### II. — *Zapateo (exclusivamente para varones).*

- 1º Bases de zapateo.
- 2º Básico.
- 3º Básico caminado.
- 4º Cruzado simple.

### SEGUNDO CURSO

#### I. — *Danza*:

- 1º La Chacarera.
- 2º El Bailecito.

#### II. — *Zapateo (exclusivamente para varones).*

- 1º Cruzado doble.
- 2º Trabado.
- 3º Repique sureño.

### TERCER CURSO

#### I. — *Danza*

- 1º El Escondido.
- 2º El Cuándo.
- 3º El Malambo (exclusivamente para varones y en el último término lectivo).

#### II. — *Zapateo (exclusivamente para varones)*

- 1º Cruzado lateral caminado.
- 2º Chairado cruzado.
- 3º Chairado simple.
- 4º Repique norteno.

### CUARTO CURSO

#### I. — *Danza*

- 1º La Huella.
- 2º El Triunfo.
- 3º El Malambo (exclusivamente para varones).

#### II. — *Zapateo (exclusivamente para varones).*

- 1º Salto con taco.
- 2º Salto con punta.

- 3º Compuesto adelante.
- 4º Repique: sureño y norteño.

QUINTO CURSO

I. — *Danza*:

- 1º El Palito.
- 2º La Media Caña.
- 3º El Malambo (exclusivamente para varones).

II. — *Zapateo* (exclusivamente para varones)

- 1º Compuesto atrás.
- 2º Salto con cruce por detrás.
- 3º Cepillado doble.
- 4º Repiques sureño y norteño.

Escuelas de Niñas (no incluye el zapateo)

PRIMER CURSO

I. — *Danza*:

- 1º *Elementos*: paso básico y posición de brazos y del cuerpo; *figuras fundamentales*: vuelta entera, media vuelta, giro, contragiro, giro y coronación, zarandeo.
- 2º El Gato.
- 3º El Carnavalito.

SEGUNDO CURSO

I. — *Danza*

- 1º La Chacarera.
- 2º El Bailecito.

TERCER CURSO

I. — *Danza*

- 1º El Escondido.
- 2º El Cuándo.

CUARTO CURSO

I. — *Danza*

- 1º La Huella.
- 2º Los Amores.

QUINTO CURSO

I. — *Danza*

- 1º La Firmeza.
- 2º La Media Caña.

Escuelas de Varones

PRIMER CURSO

I. — *Danza*

- 1º *Elementos*: paso básico y posición de brazos y del cuerpo; *figuras fundamentales*: vuelta entera, media vuelta, giro, contragiro, giro y coronación, zapateo.
- 2º El Gato.
- 3º El Carnavalito.

II. — *Zapateo*.

- 1º Bases del zapateo.
- 2º Básico.
- 3º Básico caminado.
- 4º Cruzado simple.

SEGUNDO CURSO

I. — *Danza*

- 1º La Chacarera.
- 2º El Bailecito.

II. — *Zapateo*

- 1º Cruzado doble.
- 2º Trabado.
- 3º Repique sureño.

TERCER CURSO

I. — *Danza:*

- 1º El Escondido.
- 2º El Cuándo.
- 3º El Malambo (en el último término lectivo).

II. — *Zapateo*

- 1º Cruzado lateral caminado.
- 2º Chairado cruzado.
- 3º Chairado simple.
- 4º Repique norteño.

CUARTO CURSO

I. — *Danza:*

- 1º La Huella.
- 2º El Triunfo.
- 3º El Malambo.

II. — *Zapateo:*

- 1º Salto con taco.
- 2º Salto con punta.
- 3º Compuesto adelante.
- 4º Repiques: sureño y norteño.

QUINTO CURSO

I. — *Danza:*

- 1º El Palito.
- 2º La Media Caña.
- 3º El Malambo.

II. — *Zapateo:*

- 1º Compuesto atrás.
- 2º Salto con cruce por detrás.
- 3º Cepillado doble.
- 4º Repiques sureño y norteño.

Escuelas Profesionales (plan de estudio de 4 años)

PRIMER CURSO

I. — *Danza:*

- 1º *Elementos:* paso básico y posición de brazos y del cuerpo;  
*figuras fundamentales:* vuelta entera, media vuelta, giro, contragiro, giro y coronación y zarandeo.
- 2º El Gato.
- 3º El Carnavalito.

SEGUNDO CURSO

I. — *Danza:*

- 1º La Chacarera.
- 2º El Bailecito.

TERCER CURSO

I. — *Danza:*

- 1º El Escondido.
- 2º El Cuándo.

CUARTO CURSO

I. — *Danza:*

- 1º La Firmeza.
- 2º La Media Caña.

Escuelas Normales

PRIMER CURSO

I. — *Danza:*

- 1º *Elementos:* paso básico y posición de brazos y del cuerpo;  
*figuras fundamentales:* vuelta entera, media vuelta, giro, contragiro, giro y coronación, zarandeo y zapateo.
- 2º El Gato.
- 3º El Carnavalito.

II. — *Zapateo* (exclusivamente para varones):

- 1º Bases del zapateo.
- 2º Básico.
- 3º Básico caminado.
- 4º Cruzado simple.

SEGUNDO CURSO

I. — *Danza*:

- 1º La Chacarera.
- 2º El Ballecito.

II. — *Zapateo* (exclusivamente para varones).

- 1º Cruzado doble.
- 2º Trabado.
- 3º Repique sureño.

TERCER CURSO

I. — *Danza*:

- 1º El Escondido.
- 2º El Cuándo.
- 3º El Malambo (exclusivamente para varones, en el último término lectivo).

II. — *Zapateo* (exclusivamente para varones):

- 1º Cruzado lateral caminado.
- 2º Chairado cruzado.
- 3º Chairado simple.
- 4º Repique norteño.

CUARTO CURSO

I. — *Danza*:

- 1º La Huella.
- 2º El Triunfo.
- 3º El Malambo (exclusivamente para varones).

II. — *Zapateo* (exclusivamente para varones):

- 1º Salto con taco.
- 2º Salto con punta.
- 3º Compuesto adelante.
- 4º Repiques: sureño y norteño.

QUINTO CURSO

I. — *Danza*:

- 1º El Palito.
- 2º La Media Caña.
- 3º El Malambo (exclusivamente para varones).

II. — *Zapateo* (exclusivamente para varones):

- 1º Compuesto atrás.
- 2º Salto con cruce por detrás.
- 3º Cepillado doble.
- 4º Repiques sureño y norteño.

*Metodología Especial. (Preparación profesional).*

- 1º Voz de mando.
- 2º Dirección del paso básico y de las figuras fundamentales a voz de mando.
- 3º Enlace de las figuras fundamentales a voz de mando.
- 4º Dirección de un Gato con música.
- 5º Metodología de la enseñanza de los elementos y de las figuras fundamentales.
- 6º Bases para la redacción de un programa.
- 7º Planes de clase.
- 8º Motivación de la enseñanza.
- 9º Práctica pedagógica.

# F U T B O L

## PRIMER CURSO

### *—Técnica individual general*

#### El puntapié:

a) con pelota detenida:

—con el empeine.

—con el borde interno.

—con el borde externo.

—con la punta.

—con el taco.

b) con la pelota en movimiento:

—puntapié a ras del suelo.

—puntapié de volea.

—puntapié de sobrepiqué.

#### El pase:

a) Según la distancia:

—pase corto.

—pase largo.

—pase de media distancia.

b) Según la dirección:

—pases longitudinales.

—pases oblicuos.

—pases laterales.

c) pases de primera intención, y

pases de segunda intención.

#### El dribbling:

a) con toques de la parte interna del pie.

b) con toques de la parte externa del pie.

c) con toques alternados de ambos pies.

d) conducción en línea recta y en zig zag.

#### Parar la pelota:

—con la planta del pie.

—con el borde interno del pie.

- con el borde externo del pie.
- con el muslo.
- con el pecho.
- con el abdomen.
- con la cabeza.

Jugar la pelota con la cabeza:

- estando parado.
- estando en movimiento.

Distintas maneras de saltar para cabecear.

Saques laterales:

- sin carrera previa.
- con carrera previa.

La marcación del adversario:

- antes que el contrario reciba la pelota.
- en el momento que el contrario recibe la pelota.
- después de haberla recibido el contrario.
- cuando el contrario avanza con la pelota.

El quite de la pelota en las distintas situaciones.

La desmarcación y la permutación de puestos.

Control y dominio de la pelota.

## Fintas

### II. — *Técnica individual especial*

Guardavalla:

- Ubicación en el arco:
    - a) en los tiros libres.
    - b) en las distintas situaciones del juego.
  - Formas de atajar la pelota:
    - a) en los remates que no le exigen desplazamiento.
    - b) en los remates que le exigen desplazamiento.
- En ambos casos: tiros altos, bajos y a media altura.

Backs y halves:

- Ubicación y desplazamiento:
  - a) en la defensa.
  - b) en el ataque.

—Permutación de puestos.

Forwards:

- Ubicación y desplazamiento:
  - a) en el ataque.
  - b) en la defensa.
- Permutación de puestos.

III. — *Juego.*

IV. — *Conocimiento del reglamento oficial.*

V. — *Tests.*

## SEGUNDO CURSO

I. — *Repaso de las técnicas individuales generales y especiales.*

II. — *Técnica general de equipo*

- a) En la defensa:
  - defensa de zona.
  - defensa individual.
  - defensa combinada.
  - cerrojo.
- b) En el ataque:
  - con los interiores retrasados.
  - con un interior retrasado.
  - con el centro delantero retrasado.
  - con los punteros retrasados.
  - permutaciones.
- c) Coordinación entre líneas de defensa y ataque.
- d) Trenzas.
- e) Cortinas.

III. — *Juego.*

IV. — *Conocimiento del reglamento oficial.*

V. — *Tests.*

# HANDBOL (1)

## PRIMER CURSO

### I. — *Técnica individual general*

Manera de tomar la pelota:

—Pases:

- a) con dos manos: de frente, sobre la cabeza, de costado.
- b) tiro penal.
- c) tiros de esquina y esquina penal.
- d) saques laterales.

—Marcación del adversario:

- a) antes que el adversario reciba la pelota.
- b) en el momento que el contrario recibe la pelota.
- c) después de haberla recibido el contrario.
- d) cuando el contrario avanza con la pelotâ.

El quite de la pelota en las distintas situaciones.

—El dribbling.

—Fintas.

Pivotes:

- a) hacia adelante.
- b) hacia atrás.

### II. — *Técnica individual especial*

Arquero:

—Ubicación en el arco:

- a) en los tiros libres.
- b) en las distintas situaciones de juego.

—Formas de "trabajar" la pelota:

- a) en los remates que no le exigen desplazamiento.
- b) en los remates que le exigen desplazamiento.

En ambos casos: tiros altos, bajos y a media altura.

---

(1) Se recomienda la inclusión del Handbol de gimnasio por las posibilidades de ser practicado en espacios reducidos.

**Backs y halves:**

—Ubicación y desplazamiento:

- a) en la defensa.
- b) en el ataque.

—Permutación de puestos.

**Delanteros:**

—Ubicación y desplazamiento:

- a) en la defensa.
- b) en el ataque.

—Permutación de puestos.

—Lanzamientos al arco:

- a) a pie firme.
- b) en movimiento.

—Tiro de esquina.

—Tiro de esquina penal.

—Tiro penal.

**III. — Técnica general de equipo**

—En la defensa:

- a) defensa de zona.
- b) defensa individual.
- c) defensa combinada.

—En el ataque:

- a) con los dos entrealas retrasados.
- b) con un entreala retrasado.
- c) con el centro delantero retrasado.
- d) con los punteros retrasados.

—Permutaciones.

—Colaboración y apoyo entre las distintas líneas y puestos.

—Trenzas.

—Cortinas.

**IV. — Juego.**

**V. — Conocimiento de los reglamentos para el juego en campo y en gimnasio.**

**VI. — Tests.**

**HOCKEY SOBRE CESPED**

**PRIMER CURSO**

—Toma del palo.

—Parar la pelota.

—Golpear la pelota.

—Tiro de empuje corto y "flick".

—Tiro de "cuchara".

—Tiro de empuje simple.

—Tiro de revés.

—Dribbling.

—Bully.

—Rodadas.

—Pases.

—Sortear a un contrario.

—Detener la pelota en el aire y bajarla (con el palo o con la mano).

—Predeportivos: juegos de relevos; baby hockey.

—Nociones de seguridad para jugadas de contraataque.

—Desarrollar el sentido de seguridad para consigo mismo y las demás jugadoras.

—Tests.

**SEGUNDO CURSO**

—Repaso y perfeccionamiento de las técnicas enseñadas en el 1er. Curso.

—Noción sobre la colocación de las jugadoras en la cancha:

a) línea de ataque.

b) línea media.

c) línea zaguera.

d) arquera.

—Zona de actuación de cada jugadora.

—Marcación individual y por zonas.

—Tests.

TERCER CURSO

—Repaso y perfeccionamiento de las técnicas enseñadas en los cursos anteriores.

—Formación del equipo en la cancha.

—Técnica individual especial para cada puesto:

a) línea delantera: actuación de los *wingers*, *insiders* y *centerforward* en defensa y ataque.

b) línea media: actuación de los *halves* y del *centre-half* en defensa y ataque.

c) línea zaguera: actuación de los *backs* en defensa y ataque.

d) arquera: actuación en las distintas alternativas del juego. Reparación psicológica.

—Técnica general de equipo: nociones de tácticas de ataque y de defensa.

—Tests.

CUARTO CURSO

—Repaso y perfeccionamiento de las técnicas enseñadas en los cursos anteriores.

—Técnica general de equipo:

a) perfeccionamiento del trabajo de cada línea en ataque y defensa.

b) distintas formaciones para el ataque y la defensa.

—Ejercicio de la capitania.

—Interpretación de las distintas reglas.

—Conocimiento total del Reglamento.

—Tests.

NATAcion

(*Para la enseñanza del estilo pecho o crawl*)

PRIMER CURSO

—Ambientación: inmersiones, juegos, expulsión del aire bajo el agua.

—Flotación.

—Propulsión:

a) movimientos de piernas.

b) movimientos de brazos.

—Coordinación de movimientos de brazos y piernas.

—Respiración.

—Coordinación de la respiración con los movimientos de brazos.

—Coordinación de la respiración con los movimientos de brazos y de piernas.

—Práctica de natación en el estilo enseñado.

—Nadar en la posición vertical.

—Zambullida desde el borde.

PELOTA AL CESTO

PRIMER CURSO

—Toma y recepción de la pelota.

—Pases:

a) sobre hombro con una mano.

b) de abajo o de "alcance".

c) sobre el suelo.

d) "cacheteo".

—Tiros al cesto:

a) con una mano sobre hombro.

b) con dos manos sobre la cabeza.

—Fundamentos de acción individual de la "defensa":

a) ubicación en el campo entre el cesto y el "ataque".

b) marcación de frente con una mano sin contacto personal.

c) retención de la pelota estando en manos del "ataque".

d) marcación y desmarcación.

—Predeportivos:

a) para la acción del pase.

b) para el "ataque".

c) para la "defensa".

—Colaboración y apoyo entre las distintas jugadoras.

- Distribución del equipo en “ataques”, “pases” y “defensas”.
- Juego progresivamente formal (en las exigencias técnicas y reglamentarias).
- Tests.

#### SEGUNDO CURSO

- Repaso y perfeccionamiento de las técnicas enseñadas en el Primer Curso.
- Pases:
  - a) de lanzamiento.
  - b) de “gancho”.
  - c) oblicuos: bajo mano con una mano; bajo mano con dos manos.
- Fintas:
  - a) cambio de dirección.
  - b) amague con golpe de pie.
- Tiro al cesto, de “gancho”.
- Defensa:
  - a) marcación con una y otra mano.
  - b) marcación con una y otra mano, con retención de la pelota.
  - c) dar lugar al “ataque” en el avance para tirar al cesto.
- Predeportivos:
  - a) para la acción combinada del “pase” y del “ataque”.
  - b) para la acción combinada del “pase”, del “ataque” y de la “defensa”.
- Coordinación del juego.
- Tests.

#### TERCER CURSO

- Repaso y perfeccionamiento de las técnicas enseñadas en los cursos anteriores.
- Pases hacia atrás:
  - a) con una mano sobre el hombro opuesto.
  - b) con una mano sobre el mismo hombro.

- Pivotes en distintas direcciones.
- Tiros al cesto:
  - a) en dos tiempos (“bandeja”).
  - b) en un tiempo.
  - c) de espalda al cesto.
- Defensa: marcación del “ataque” en los amagues.
- Predeportivos: combinación de fintas, pivote y “bandeja”.
- Juego.
- Tests.

#### CUARTO Y QUINTO CURSOS

- Repaso y perfeccionamiento de las técnicas enseñadas en los cursos anteriores.
- Interpretación y conocimiento total del reglamento.
- Ejercicio de la capitania.
- Tests.

### RUGBY

#### PRIMER CURSO

##### I. — Técnica individual general:

- Recibir la pelota de aire.
- Correr con la pelota:
  - a) en una mano
  - b) en dos manos.
- Pasar la pelota.
- “Patear” la pelota:
  - a) de punt (aire)
  - b) de place kick (suelo)
  - c) de drop kick (sobrepique).
- Levantar la pelota del suelo a la carrera.
- Tacklear:
  - a) de costado

- b) de atrás
- c) de frente.

—Defensa contra el tackle: el hand off.

## II. — *Técnica individual especial:*

- Formación del scrum con tres jugadores (1ª línea).
- Nociones del trabajo del hooker .
- Formación del line out con tres jugadores.
- Nociones del trabajo del medio scrum especialmente. aperturas desde el line out.
- Formación y trabajo de la línea de "tres cuartos".

## III. — *Técnica general de equipo:*

Colaboración y apoyo al jugador que lleva la pelota.

## IV. — *Juego informal con reglas adaptadas.*

### SEGUNDO CURSO

—Repaso general del programa enseñado en el Primer Curso.

## I. — *Técnica individual general:*

- Amague de pase.
- Dribbling.
- Parar al dribbling.
- Defensa contra el tackle:
  - a) cambio de paso
  - b) el swerve o extravío.
  - c) el side step o paso lateral.

## II. — *Técnica individual especial:*

- Formación del scrum (3-2-3).
- Técnica del "hooqueo".
- Colaboración de los pilares con el hooker.
- Marcación de la "tercera línea".

- Técnica y juego del line out.
- Formación del scrum volante.
- Ubicación de los medios, tres cuartos y back en los scrums, line out y en las distintas situaciones del juego.

## III. — *Técnica general de equipo:*

- Colaboración y apoyo entre los distintos "puestos" y "líneas".

## IV. — *Juego formal.*

## V. — *Conocimiento de las reglas de juego.*

## S O F T B O L

### PRIMER CURSO

- Manera de tomar la pelota.
- Manera de tirar la pelota:
  - 1) péndulo.
  - 2) sobre hombro.
- Manera de recibir la pelota:
  - 1) de aire.
  - 2) de un pase.
- Bateo: elementos básicos.
- Juegos de iniciación.
- Juego con un primer reglamento adaptado y con dificultades progresivas.
- Tests.

### SEGUNDO CURSO

- Manera de tirar la pelota:
  - 1) pase de costado.
  - 2) lanzamiento.
- Manera de recibir la pelota: por el suelo.
- Manera de correr las bases: deslizamiento.
- Juegos predeportivos.

—Juego con un segundo reglamento con mayores dificultades.

—Tests.

### TERCER CURSO

—Técnica individual especial de cada jugador en defensa: función, ubicación y desplazamiento.

—Fundamentos de ataque y defensa.

—Juego reglamentario.

—Tests.

## VOLEIBOL

### PRIMER CURSO

#### I. — Fundamentos

1. Posiciones básicas.

2. Desplazamientos:

- |                              |                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------|
| a) en distintas direcciones  | con inmediata adopción de<br>posición básica. |
| b) con distintas velocidades |                                               |

3. Recepción y pase de la pelota:

a) Recepción en la posición básica: <sup>(1)</sup>

—con dos manos.

—con una mano.

b) Pase:

—con una mano, de arriba (tipo saque de tenis).

—con una o dos manos, de abajo.

—con dos manos, de arriba.

4. Salto básico:

a) para pasar.

b) para enviar la pelota al otro campo.

c) para rematar la jugada.

(1) En el comienzo de la enseñanza, como recurso metodológico, se reemplazará el golpe reglamentario de la pelota por una recepción de la misma frente a la cara y su posterior empuje hacia arriba, con altura y dirección determinadas. Progresivamente, deberá reducirse el tiempo de empuje de la pelota hasta llegar al golpe reglamentario.

II. — *Juego informal con reglas adaptadas, a fin de disminuir las exigencias técnicas.*

III. — *Conocimiento de las reglas fundamentales.*

IV. — *Tests.*

### SEGUNDO CURSO

I. — *Repaso general del Programa enseñado en el Primer Curso.*

II. — *Fundamentos:*

1. Posiciones básicas: mediana, alta y baja.

2. Desplazamientos: adelante atrás y laterales.

3. Caídas y rolos.

4. Pases al frente.

5. Saques de abajo y de costado (reglamentarios).

6. Golpe a la pelota de abajo (una y dos manos).

7. Remate básico (en cualquier lugar de la red).

8. Apoyo y cubrimiento.

9. Recuperación de la pelota de la red.

III. — *Juego progresivamente formal. Se exigirá el golpe reglamentario cuando las circunstancias sean propicias para ello. El ataque se llevará a cabo en forma de remate.*

IV. — *Conocimientos tácticos elementales.*

V. — *Reglamento del juego: su enseñanza tendrá lugar cuando las necesidades del juego lo requieran.*

VI. — *Tests.*

### TERCER CURSO

I. — *Repaso general del Programa enseñado en el Segundo Curso.*

II. — *Fundamentos:*

1. Saques: de abajo y tenis.

2. Pases al frente y atrás (altos, bajos, cortos y largos).

3. Remate básico. Remate con salto en una pierna.

4. Defensas bajas: rolos de pecho, espalda y costado (zambullida "secante").

5. Recuperación de la pelota de la red.

6. Bloqueo con uno y dos jugadores.

III. — *Condicionamiento de la técnica a la táctica de juego según el grado de preparación alcanzado.*

IV. — *Juego formal.*

V. — *Conocimiento total del reglamento oficial.*

VI. — *Tests.*

#### CUARTO Y QUINTO CURSOS

I. — *Repaso general del Programa enseñando en el Tercer Curso.*

II. — *Perfeccionamiento de los fundamentos enseñados en el Segundo y Tercer Cursos.*

III. — *Ejercitación intensiva.*

IV. — *Adiestramiento.*

V. — *Competencia.*

#### Indicaciones para la Confección de los Programas y la Organización de la Práctica de la Educación Física en los Departamentos de Aplicación de las Escuelas Normales

1. — Deben distinguirse claramente la "Práctica general" de los alumnos del curso del magisterio en todas las asignaturas del plan de estudios del Departamento de Aplicación, entre las cuales se encuentra la educación física, de la "Práctica especial" de esta disciplina, que se imparte en una de las tres horas semanales de educación física del plan de estudios del Curso Normal.

2. — Al Departamento de Educación Física corresponde la organización de ambas prácticas de la enseñanza en íntima correlación con el Departamento de Aplicación.

3. — A los efectos de lograr la eficacia que esta práctica requiere para la futura formación del maestro, deberá realizarse al comienzo del curso escolar, una reunión con la presencia del Regente y el Maestro Especial de Educación Física del Departamento de Aplicación, el Jefe del Departamento de Educación Física, el profesor de Práctica de la Enseñanza y los profesores de educación física del Curso del Magisterio, con el objeto de coordinar la labor y aunar criterios para la organización y desarrollo de la práctica de la enseñanza de esta disciplina.

4. — El Departamento de Educación Física redactará los programas sintéticos de cada grado sobre cuya base el Maestro Especial de Educación Física confeccionará los programas analíticos correspondientes. Ambos programas, conjuntamente con el material didáctico necesario para su desarrollo, integrarán un cuaderno o carpeta didáctica que estará a disposición de los alumnos practicantes para extraer temas, efectuar consultas, etc.

5. — Los profesores de educación física del Curso del Magisterio al desarrollar el Programa de Preparación Profesional tendrán especialmente en cuenta los programas de la materia que se imparten en el Departamento de Aplicación referidos en el punto anterior.

6. — Para llevar a la práctica este ordenamiento se adoptarán las formas más adecuadas a las características propias del fun-

cionamiento de cada establecimiento a fin de lograr la mayor eficacia en la preparación profesional y que cada alumno del curso del magisterio realice, como mínimo, tres clases prácticas anuales, en total, en grados inferiores, intermedios y superiores.

### Programa de Preparación Profesional para Cuarto y Quinto Años del Ciclo del Magisterio

I. — Se dedicarán dos horas semanales para la preparación profesional y una para la formación física del alumno.

II. — En cada año el programa de Preparación Profesional comprenderá:

- a) conocimientos fundamentales de educación física;
- b) conocimientos fundamentales de la didáctica de los distintos agentes;
- c) Ejercitación en la práctica de la enseñanza de los diferentes agentes a medida que se vayan tratando (preferentemente con alumnos del Departamento de Aplicación o, en su defecto, con grupos de compañeros de curso). Observación de clases. Crítica por el profesor y alumnos.

*Carpeta o cuaderno obligatorio:* Los alumnos de cuarto y quinto años, llevarán una carpeta o cuaderno donde consten el desarrollo del programa de Preparación Profesional, material didáctico, modelos de planes de clases, etc., teniendo en cuenta que éste será, posiblemente, el único material que utilizarán en el ejercicio del magisterio.

#### CUARTO AÑO

**BOLILLA 1.** — Concepto de la educación física. Valor dentro de la educación integral. Necesidad e importancia. Fines (biológico: anatómico, fisiológico, higiénico, biotipológico; filosófico; moral; social; pedagógico; psicológico; histórico). Agentes de la educación física. Sesiones de trabajo.

**BOLILLA 2.** — Intereses y necesidades de los niños en las distintas edades (de 6 a 8 y de 9 a 12 años) vinculados con la educación física.

**BOLILLA 3.** — Indicaciones generales y especiales para el cumplimiento del programa de Educación Física en la escuela primaria. Ajuste del programa oficial a las posibilidades de cada escuela y, en particular, a las posibilidades de cada grado (instalaciones, capacidad del maestro, número de clases a dictarse en el año, duración de las sesiones de trabajo, edad, sexo, grado de entrenamiento, capacidad física de los alumnos, clima, zona urbana o rural, etc., —grados inferiores, intermedios y superiores).

**BOLILLA 4.** — Requisitos pedagógicos de la clase (completa, graduada, interesante, disciplinada, dinámica —sin alumnos inactivos—). Estructura de la clase: marchas, gimnasia, juegos y deportes. Plan de clase: su confección y partes del mismo. Tipos de clases a impartirse según edad, sexo, capacidad física y entrenamiento. Esquema de la clase de educación física. Plan de crítica.

**BOLILLA 5.** — Voces de mando: características, condiciones. Preliminares de orden y locomoción (formación, numeración, distancia, giros). Marcha. Evoluciones sobre la marcha. Trote. Formaciones gimnásticas (despliegues) aplicables a los grados intermedios y superiores. Locomoción libre. Ritmo: su vocabulario y su interpretación gráfica. Ritmo igual y desigual. Tiempo. Acento. Ritmos fundamentales: caminar, correr, saltar, paso-salto, galope, polca, schottische, gavota, mazurca, vals.

**BOLILLA 6.** — Cuento animado y ejercicios miméticos. Finalidad. Valor. Temas. Desarrollo y plan a seguir. Metodología. Ejercicios libres: finalidad, importancia, valor. Su clasificación. Grupos musculares. Confección de planes. Proceso en la enseñanza de los ejercicios gimnásticos (designar, explicar, demostrar, mandarlo a ejecutar, corregir, dosificar). Colocación del maestro frente a la clase. Su voz: expresividad, tonalidad, matices, claridad.

**BOLILLA 7.** — El juego. Actividad Lúdica Técnica del juego infantil organizado. Preparativos (local, espacio, materiales). Ju-

gadores: número, clasificación, formación. Los juegos (fases y elementos). Realización del juego: elección, enseñanza, conducción. Reacción psíquica del niño. Su comportamiento. Cómo observarlo. Utilización del juego como un verdadero factor educacional.

**BOLILLA 8.** — Juegos: clasificación según las edades: 6 a 7; 8 a 10 y 11 a 12 años. Según el sexo (varones, mujeres y coeducativos). Clasificaciones complementarias: colectivos y en masa; para fiestas y demostraciones; para la clase de educación física; festivos. Con y sin material, con material improvisado, de relevo. Preliminares de deportes (cesto, voleibol, basquetbol, softbol, fútbol). Predeportivos con reglamentaciones simples.

#### QUINTO AÑO

**BOLILLA 1.** — Ejercicios naturales y contruídos. Gimnasia. Ejercicios con elementos (bolsitas, clavos, sogas, pelotas, aros, manubrios, bastones). Ejercicios de agilidad y destreza. Gimnasia compensatoria en el aula.

**BOLILLA 2.** — Educación rítmica. Rítmica corporal (educación del movimiento). Ronda: como interpretación gimnástica y como juego. Bailes recreativos y regionales, aplicando los pasos de baile fundamentales.

**BOLILLA 3.** — Folklore. Concepto. Danzas nativas y tradicionales. Clasificación de las danzas. Nociones de coreografía. Elementos y figuras fundamentales. Paso básico. Zapateo básico. Coreográficas: a) bailes pampeanos: gato, chacarera, escondido; b) bailes nortños: bailecito, carnavalito; c) baile de salón: el cuándo.

**BOLILLA 4.** — El deporte: naturaleza y formas. Sus componentes. Principales formas. Competencias: su valor (formación de equipos). Organización de torneos (eliminación, doble eliminación, por puntos, seguidillas), cuadro de posiciones. Pelota al cesto; basquetbol; voleibol: juego y reglamentos.

**BOLILLA 5.** — Pruebas de eficiencia física. Sus finalidades. Clasificación por categoría. Tablas. Planillas. Posibilidades de realización en la escuela primaria.

**BOLILLA 6.** — Actividades complementarias. Formas de organización. El Club Escolar. Sus finalidades. Su organización y actividades. (culturales, deportivas y recreativas). Excursiones. Días de juego. Visitas educacionales. Calendario anual de actividades: su confección.

**BOLILLA 7.** — Primeros auxilios aplicados a la educación física. Traumatismos. Heridas. Transporte del herido. Botiquín: elementos que lo componen.

**BOLILLA 8.** — Recreación. Concepto. Finalidades. Administración de la recreación. Su relación con la comunidad. La escuela como un centro de recreación. Actividades recreativas para el aula (ocupación del tiempo libre de los alumnos). Juegos de salón: de observación y memoria, de ingenio, escritura, sensoriales, de investigación, cómicos, etc. Representaciones y dramatizaciones. Confección de material, carteles, recortes, títeres, etcétera.

## I N D I C E

	<i>PAG.</i>
El programa oficial .....	11
El programa del establecimiento .....	12
Objetivos .....	15
Agentes y actividades de la educación física escolar en la enseñanza media .....	21
La gimnasia .....	22
El atletismo .....	27
El deporte .....	28
La vida en la naturaleza .....	31
Las marchas .....	32
Las ascensiones, escaladas y travesías en la montaña .....	33
Los campamentos .....	33
La natación .....	36
Actividades y sesiones de trabajo. Las clases de educación física .....	36
Las competencias deportivas .....	41
Tests para el control de la enseñanza .....	42
Programas sintéticos:	
Atletismo .....	51
Basquetbol .....	55
Danzas folklóricas argentinas .....	62
Fútbol .....	71
Handbol .....	75
Hockey sobre césped .....	77
Natación .....	78
Pelota al Cesto .....	79
Rugby .....	81
Softbol .....	83
Voleibol .....	84
Programa de preparación profesional del ciclo del magisterio	88

Esta Dirección Nacional agradece y se complace en destacar la colaboración de las Asociaciones Cooperadoras del Centro Nacional de Educación Física No. 13 de San Fernando y de los Institutos Nacionales de Educación Física "Enrique Romero Brest" de Capital Federal, "Dr. Jorge E. Coll" de Mendoza y "Prof. César S. Vázquez" de Santa Fe, en favor de la reedición de la presente publicación, haciéndose cargo de parte de los gastos que demanda la misma.